

JOSÉ MARÍA CAMPOS - JOAN MASATS



# LA ELABORACIÓN



DE LAS



# SALSAS



*ALIÑOS, ADOBOS Y SALSAS PARA  
ENSALADAS, VERDURAS, PASTAS, ARROCES,  
PATATAS, PESCADOS, CARNES Y POSTRES*





## CHERMOULA

*Una de las salsas más conocidas de la cocina magrebí. Marruecos ofrece en su cocina una muestra variada y sutil de sabores. El juego de las especias, que también dominan los cocineros árabes, tiene una decisiva importancia a la hora de valorar el aroma y sabor de un plato.*

*Las salsas siguen el mismo camino y complementan a la perfección la receta. En este caso, como puede apreciarse por la variedad de ingredientes, estamos ante una salsa exquisita, una sabia combinación de sabores que justifican sobradamente nuestra elección. La presencia, por ejemplo, de la menta hace que la salsa chermoula adquiera una textura y un aroma muy definido. En esa riqueza aromática y cromática está realmente su valor.*

### INGREDIENTES

#### para una taza

- 2 dientes de ajo
- 3 cucharadas de perejil
- 3 cucharadas de cilantro fresco
- 3 cucharadas de menta fresca
- El zumo de un limón
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 cucharadita de canela molida
- 1 cucharadita de cilantro molido
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 guindilla fresca
- 100 ml. de aceite de oliva
- sal y pimienta

### PREPARACIÓN

- 1 Majar en el mortero los dientes de ajo, con un poco de sal.
- 2 Quitar las semillas a la guindilla y picarla muy fina.
- 3 Calentar el aceite al fuego muy suave y freír la guindilla con el ajo.
- 4 Al rato, añadir el comino, el cilantro, el pimentón y la canela.
- 5 Freír un minuto más y retirar.
- 6 Al estar templado, añadir el perejil, el cilantro, la menta fresca, la sal, la pimienta y el zumo de limón.
- 7 Servir templada.

NOTA: Salsa marroquí. Una combinación de picante y frescor, perfecta para platos de carne asada o a la brasa.

*Pimentón dulce*



*Zumo de limón*



*Menta fresca*



*Cilantro fresco*



*Perejil*



*Dientes de ajo*



# SALSAS PARA CARNES



*Canela molida*



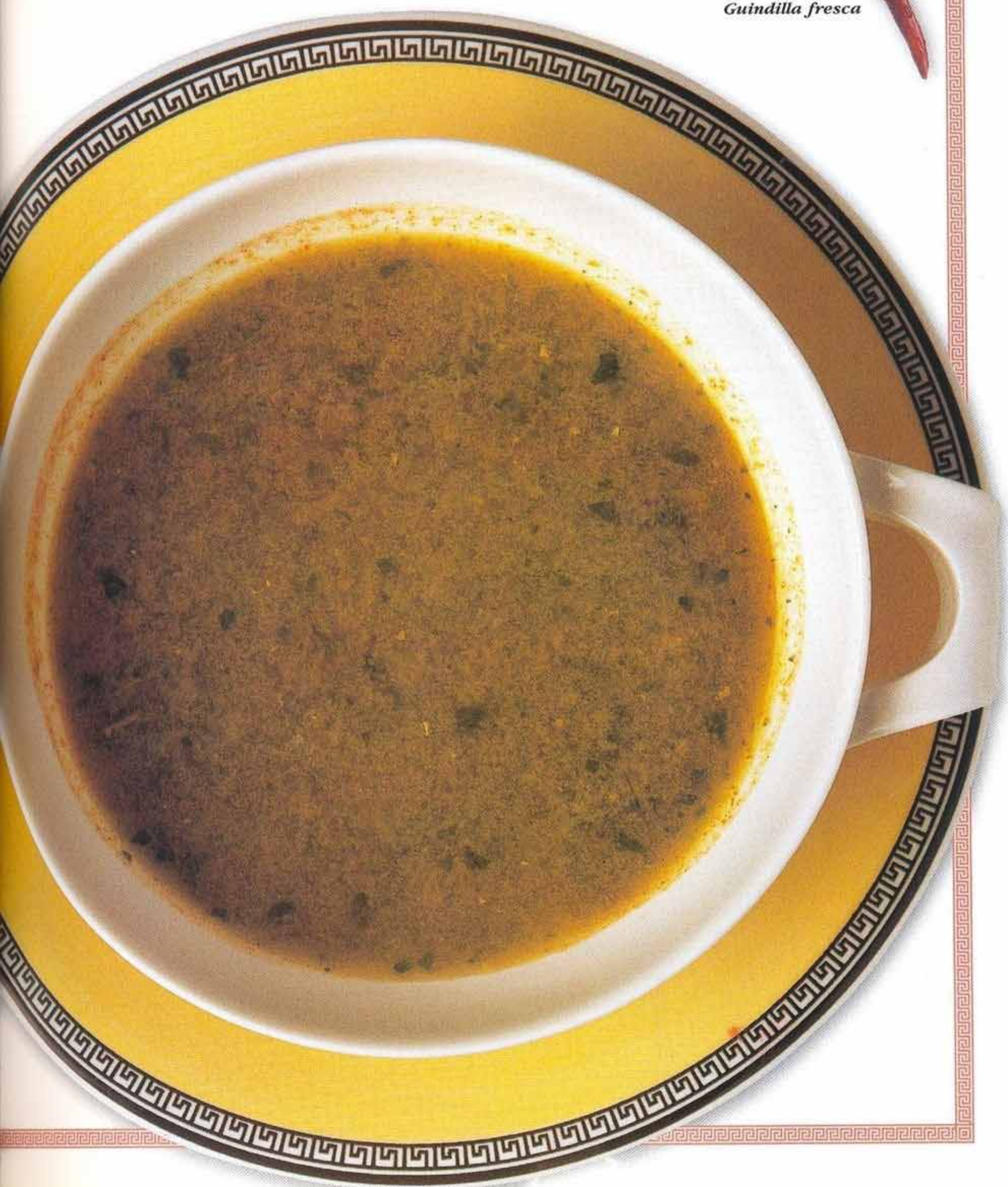
*Cilantro molido*



*Comino molido*



*Guindilla fresca*





## ALMEDROC

*Una receta que hunde sus raíces en las páginas de historia. Una salsa que acompañaba aquellos espectaculares asados, tan característicos de la Edad Media.*

*Por la forma en que se prepara, tal vez podamos hallar en ella un antecedente de la mahonesa, aunque la presencia del queso de cabra, con su característico sabor, le otorgue un valor especial.*



### INGREDIENTES

**para una taza**

2 cabezas de ajos

75 gramos de queso de cabra

2 yemas de huevo duro  
125 ml. de aceite de oliva  
sal



### PREPARACIÓN

- 1 Picar los dientes de ajo en el mortero con un poco de sal.
- 2 Añadir las yemas y trabajarlas.
- 3 A continuación, echar el queso y el aceite, éste poco a poco, como para hacer mayonesa, sin dejar de remover.

NOTA: Se trata de una receta de la cocina medieval catalana, perfecta para acompañar carnes asadas.





## ALL-I-OLI

*Una receta de la cocina catalana que se ha hecho "internacional". La delicada combinación del ajo (all, en idioma catalán) y el aceite (oli, en catalán) da a los platos un sabor especial y distinto a cualquier otro. Y es tan exquisita que puede utilizarse en multitud de ocasiones y para ocasiones bien diferentes, como indicamos en la nota final.*

### INGREDIENTES

**para una taza**  
6 dientes de ajo  
2 yemas de huevo  
125 ml. de aceite de oliva  
2 cucharaditas de zumo de limón  
pimienta  
sal

### PREPARACIÓN

- 1 Machacar los dientes de ajo y ponerlos en un bol.
- 2 Remover hasta lograr una pasta con la sal.
- 3 Añadir las yemas de huevo, una tras otra, y batirlas hasta que queden bien incorporadas.
- 4 Echar el aceite, poco a poco, como para hacer mahonesa, removiendo constantemente.
- 5 Cuando la salsa empiece a espesar, añadir el zumo de limón y seguir echando aceite, incrementando el chorrito.
- 6 Cuando esté bien espesa no echar más.
- 7 Añadir la pimienta y remover bien.

NOTA: Servir con carnes de vacuno o cordero a la brasa o a la plancha.  
También puede acompañar la fideuá y las patatas fritas y cocidas.



## MAHONESA

*Es una de las salsas más conocidas y de las que mayores posibilidades ofrece. Originariamente vinculada a la localidad de Mahón (en las islas Baleares), hoy es un ingrediente conocido en todo el mundo y tiene múltiples variantes, algunas de las cuales presentamos.*

### INGREDIENTES

**para una taza**  
2 yemas de huevo  
pimienta blanca  
1 cucharadita de mostaza de Dijon  
1 cucharadita de vino blanco o vinagre de estragón o zumo de limón  
1 taza de aceite de oliva  
sal

### PREPARACIÓN

- 1 Poner las yemas de huevo en un bol, con la sal, la pimienta, la mostaza y unas gotas de vino, vinagre o zumo de limón.
- 2 Remover constantemente con un batidor metálico e ir añadiendo el aceite. Gota a gota al principio y luego en un chorro constante hasta que quede espesa.
- 3 Añadir el vino, vinagre o zumo de limón restante y rectificar si se desea.
- 4 Remover de nuevo.

NOTA: Para acompañar pollo frío y carne de cordero.  
También es excelente con pescados y ensaladas.







# SALSAS PARA CARNES

*Las salsas para acompañar platos de carnes existen en todas las culturas y tienen una decisiva importancia en la historia de la gastronomía. Cada tipo de carne (ovina, bovina, de cerdo, caza, aves) tienen sus propias salsas, que hacen de cada plato una decisión más personal. Valorar qué salsa queremos es también una cuestión de gusto.*



## SALSA AGRIDULCE A LA NARANJA

*En España existe una gran afición por esa curiosa combinación de sabores que supone mezclar lo dulce y lo ácido. Por ejemplo, en el Pirineo catalán, sobre todo en la Cerdaña, existe un plato tradicional de pastores, llamado "agredolç", que es la traducción de agridulce, y que consiste en combinar la miel con el tocino frito.*

*Con la salsa sucede algo similar; ese juego de sabores ofrece a los platos una riqueza especial, muy atractiva.*

### INGREDIENTES

para 6 personas

4 cucharaditas de azúcar

4 dl. de agua  
1 dl. de vino tinto  
2 cubitos de caldo de carne  
2 cucharaditas de salsa de soja  
1/2 dl. de zumo de naranja concentrado  
3 cucharaditas de maizena  
pimienta, sal

### PREPARACIÓN

1 Derretir y dorar el azúcar en una sartén y retirar del fuego.

2 Verter por encima el agua y el vinagre.

3 Desmenuzar los cubitos de caldo.

4 Colocar sobre el fuego y hervir hasta que el azúcar se disuelva.

5 Mezclar el zumo de naranja con la salsa de soja.

6 Espesar la maizena con un poco de agua.

7 Salpimentar y calentar la salsa, sin que llegue a hervir.

NOTA: Servir acompañando pollo asado, al horno o a la parrilla, así como salteados orientales.





## GUACAMOLE

Las salsas frías son de una gran utilidad en la cocina. El hecho de poder guardarse en la nevera permite una amplia utilización y para platos muy diferentes. En este caso, estamos hablando de recetas de carne, preferiblemente fría. La presencia del aguacate limita, en el guacamole, su utilización porque su dulzor impide combinarlo con otros tipos de carne, como pueden ser a la plancha o en parrilla. Un consejo se nos antoja necesario a la hora de hablar de esta salsa: es mejor utilizar la guindilla que el pimiento de Padrón. Con la primera garantizaremos ese toque picante necesario; en el caso de los pimientos (ya saben, el refrán gallego dice que "unos pican, otros no"), la nota picante puede quedarse a medio camino y entonces la salsa no combinará de la forma que deseamos que lo haga con el plato de carne que hayamos preparado.



### INGREDIENTES

para 3 personas

1 aguacate grande muy maduro  
1/2 tomate mediano

1 trozo de pimiento verde con dos aritos de guindilla  
(o 3 pimientos de Padrón)

4 granos de cilantro machacados

1 cucharada sopera de cebolla muy picada  
una tacita de aceite de oliva  
unas gotas de zumo de limón  
sal

### PREPARACIÓN

1 Pelar el aguacate y aplastar con un tenedor para que quede como una crema.

2 Añadir la cebolla picada, el pimiento (también muy picado), el cilantro machacado, los aritos de guindilla, sal y un poco de zumo de limón.

3 Mezclar muy bien todo, tapar con un film de plástico y guardar en la nevera.

NOTA: Servir acompañando carnes frías.  
También puede ir de aperitivo, con galletas saladas.

Cilantro



Guindilla



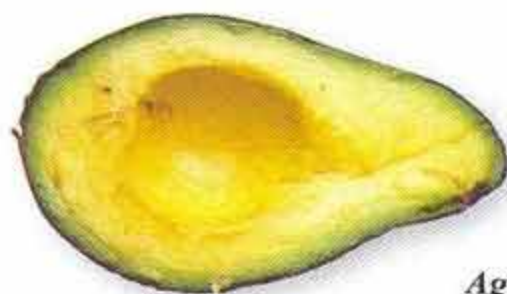
Pimiento verde



Tomate



Aguacate





## SALSAS PARA CARNES



*Cebolla*



*Aceite de oliva*



*Zumo de limón*



*Sal*





## SALSA DE ALCAPARRAS

*Las alcaparras, procedentes de la cultura culinaria que los árabes desarrollaron en la*

*Península durante ocho siglos, se han convertido en un condimento muy utilizado en nuestra cocina. El fruto de su planta se coge todavía en botón para su utilización en la cocina; cuando se han convertido en infrutescencia (es decir, cuando ya es un fruto maduro) se pueden poner en vinagre como encurtidos. El sabor de la alcaparra pone el contrapunto necesario a la nata para ofrecer una salsa que se convierte en delicado compañero para platos de carne caliente, preferiblemente asada.*

*Existe una variante de esta salsa, que consiste en poner dos cucharaditas de zumo*

*de limón en lugar del líquido en que se ha conservado las alcaparras.*

### INGREDIENTES

**para una taza**

75 ml. de nata

500 ml. de salsa blanca

3 cucharadas de alcaparras embotelladas

2 cucharaditas del líquido de conserva de las alcaparras

### PREPARACIÓN

**1** Incorporar la nata en la salsa blanca.

**2** Añadir las alcaparras y su líquido, con rapidez.

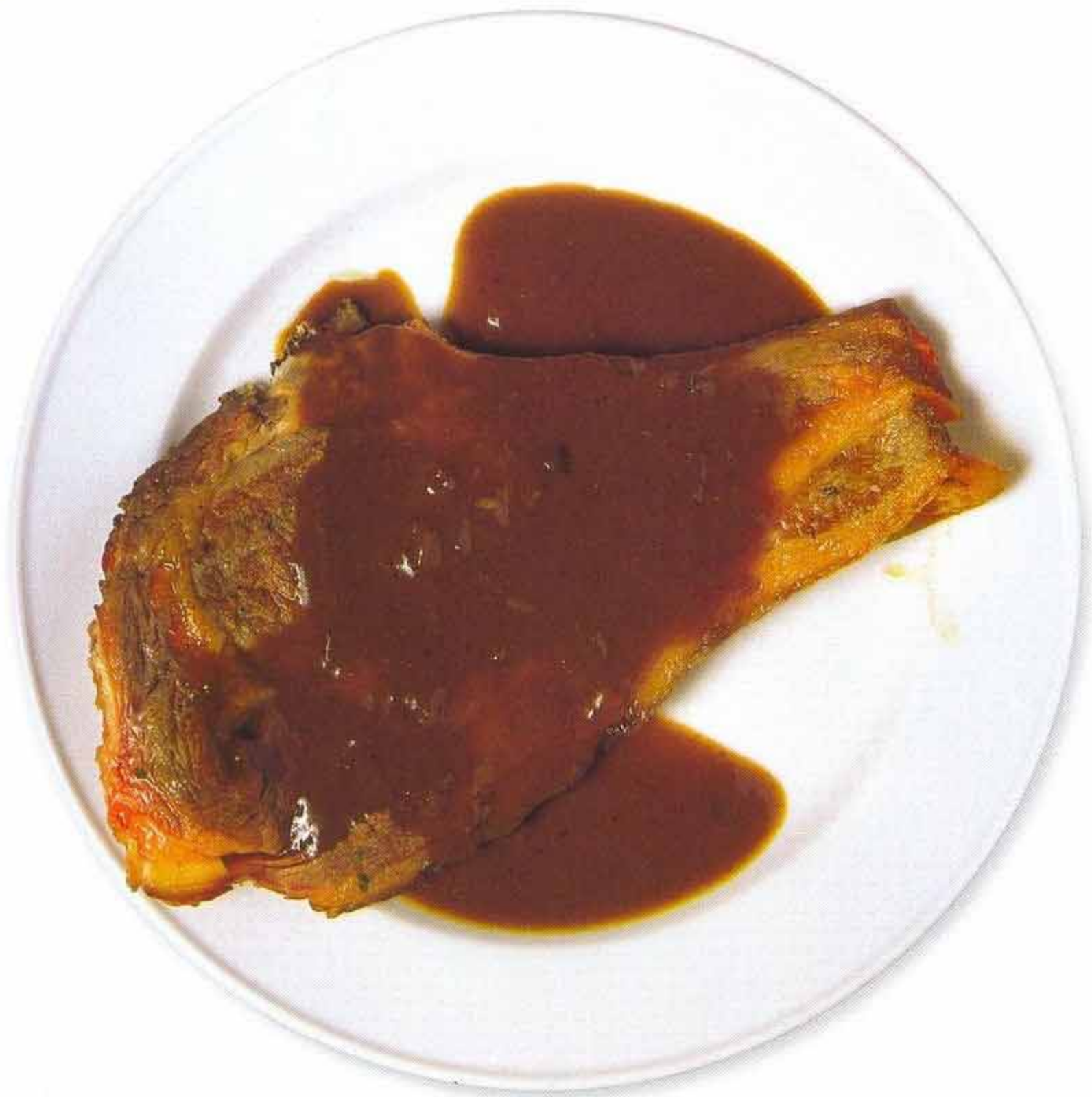
**3** Mezclar bien y ya está lista.

NOTA: Servir con cordero asado o a la brasa y jamón asado.

También en platos de marisco.







## SALSA BORDELESA

*El vino de Burdeos, dicen los franceses –siempre muy dados a valorar exageradamente lo suyo– es el mejor del mundo. En este caso, habrá que estar bastante de acuerdo con ellos.*

*Efectivamente, el vino de Burdeos es extraordinario. En este caso, lo vamos a utilizar para darle tono, color y sabor a una salsa exquisita, muy del agrado de los cocineros galos y que conoce ya una amplia utilización también en nuestro país.*

### INGREDIENTES

#### para 4 personas

1 vaso grande de vino tinto  
(preferiblemente, de Burdeos)  
3 escalonías  
1/2 vaso de salsa española

1 cucharada de brandy  
20 gramos de mantequilla  
50 gramos de tuétano de hueso  
pimienta negra en grano  
sal

### PREPARACIÓN

- 1 Hervir 5 minutos los trozos de tuétano con agua y sal.
- 2 Escurrir el tuétano, cortarlo en rodajas y reservar.
- 3 Picar las escalonías muy finas y cocer suavemente con el vino, añadiendo unas bolas de pimienta negra machacadas.
- 4 Reducir a la mitad y añadir la salsa española.
- 5 Cuando hierva, agregar el brandy y retirar del fuego.
- 6 Añadir el tuétano reservado.
- 7 Pasar la salsa por el chino, machacando bien el tuétano.
- 8 Antes de servir, añadir la mantequilla.

NOTA: Servir con carnes a la parrilla, sobre todo entrecots y filetes.





## SALSA ANDALUZA

*La mahonesa entra en la suficiente cantidad en esta salsa para pensar en ella como una derivación. De cualquier modo, la presencia del tomate triturado y el pimiento picado le añade un color y un sabor totalmente diferente, mucho más fresco y con una rotundidad más palpable en la boca. Se trata, en definitiva, de una nueva salsa, que se ha hecho muy popular, evidentemente, en Andalucía donde acompaña a numerosos platos.*

## INGREDIENTES

**para una taza**

- 1 pimiento rojo
- 250 ml. de mahonesa
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- 1 cucharada de pimiento picado
- 2 cucharadas de tomate triturado
- 1 cucharadita de zumo de limón

## PREPARACIÓN

- 1 Asar el pimiento a la plancha hasta que quede negro.
- 2 Dejar que se enfríe lo suficiente para retirar la piel.
- 3 Cortar el pimiento en tiras alargadas y, luego, en daditos.
- 4 Combinar todo en un bol.

NOTA: Servir con carnes asadas frías y pollo. También puede acompañar a los huevos duros.





PREPARACIÓN

- 1 Poner el apio y el caldo en un cazo a fuego medio.
- 2 Cocer unos 12 minutos, hasta que el apio esté tierno.
- 3 Colar el apio y reservar el líquido, manteniéndolo caliente.
- 4 Fundir la mantequilla en un cazo, añadir la harina y cocer a fuego lento, hasta que aparezcan las primeras burbujas, sin que la harina se oscurezca.
- 5 Añadir el líquido de cocción, removiendo poco a poco.
- 6 Continuar removiendo hasta que la mezcla hierva de nuevo.
- 7 Reducir temperatura, añadir el apio y hervir 10 minutos a fuego lento.
- 8 Triturar con una batidora.
- 9 Pasar por un colador fino, para separar las ristras.
- 10 Volver a poner en el cazo y calentar.
- 11 Añadir la nata y salpimentar.

NOTA: Servir caliente, con pollo, conejo o cordero. También puede acompañar filetes de pescado ahumado.

SALSA DE APIO

INGREDIENTES

para 3 tazas

3 tallos de apio

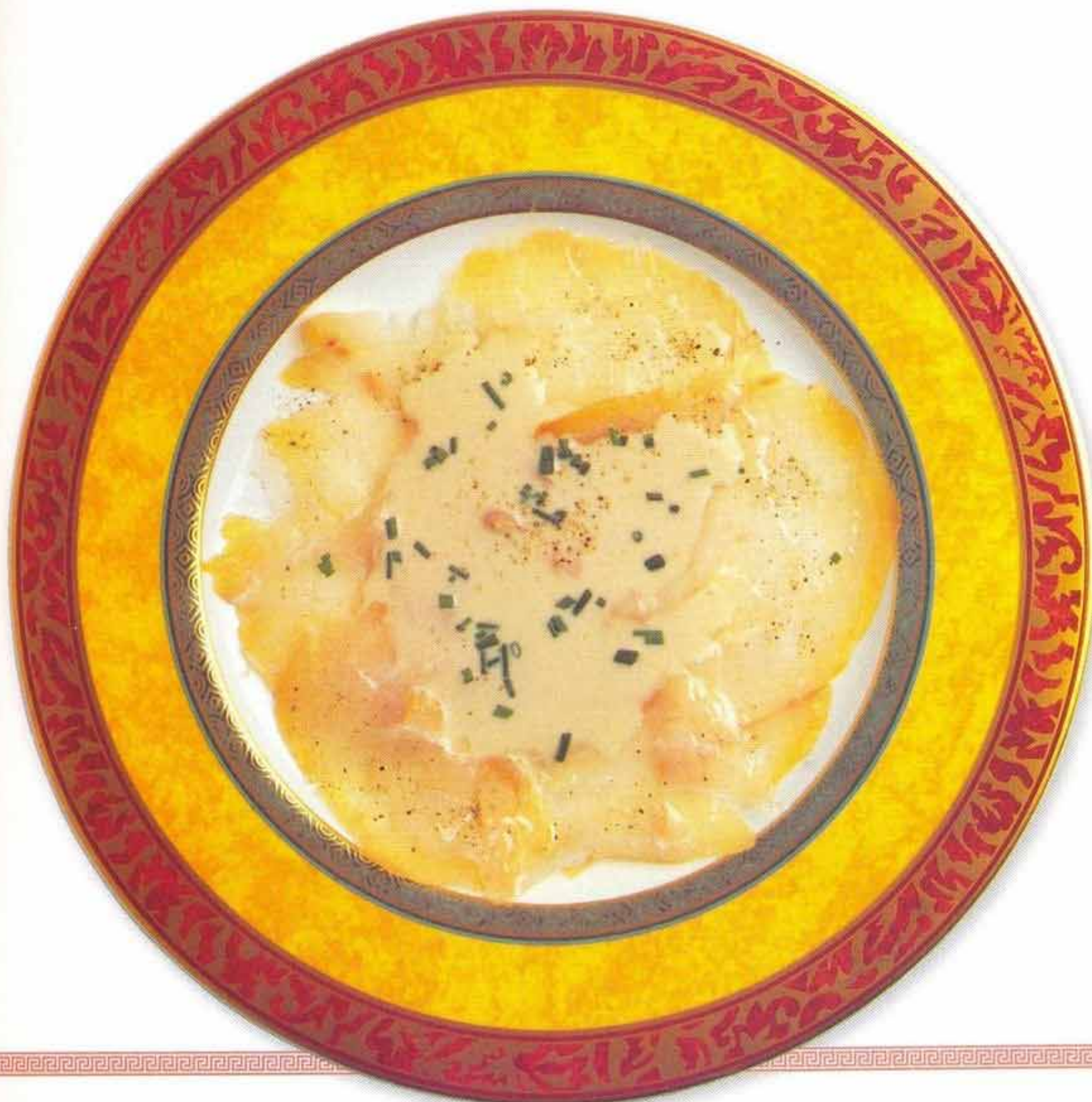
2 pastillas de caldo de pollo disueltas en medio litro de agua hirviendo

60 gramos de mantequilla

30 gramos de harina

125 ml. de nata

pimienta blanca y sal





## INGREDIENTES

### para una taza

- 125 ml. de mantequilla
- 250 ml. de agua
- 2 cucharadas de salsa Worcestershire
- 2 cucharaditas de ketchup
- 1 cebolla mediana picada
- 1 diente de ajo machacado
- 60 ml. de vino tinto seco
- 1 cucharadita de azúcar moreno
- 1/2 cucharadita de pimienta recién molida
- 1/2 cucharadita de chile en polvo
- 4 gotas de salsa tabasco
- sal

## SALSA BARBACOA

*Otra variedad de salsa fría (admite una conservación en la nevera bastante larga) muy popular y también muy del agrado de los niños. Aunque existen numerosas variedades sobre este tipo de carne, hemos elegido la más completa porque es la que desarrolla mejor el sabor necesario para combinar con los asados.*

*Debe tenerse mucho cuidado con la cantidad de tabasco que se echa para no quedarnos (si hay en exceso) sin conocer el auténtico sabor de la carne.*

## PREPARACIÓN

- 1 Fundir la mantequilla a fuego lento en un cazo, añadir la cebolla y el ajo.
- 2 Cocer hasta que estén blandos pero no dorados.
- 3 Añadir el resto de ingredientes y remover bien.
- 4 Hervir, bajar el fuego y dejar a fuego lento unos 15 minutos.
- 5 Cuando la salsa esté fría, poner en la nevera en un tarro hermético. Puede guardarse dos o tres semanas.

NOTA: Servir fría o caliente con buey, ternera, cordero o pollo a la barbacoa.







## SALSA BEARNESA

### INGREDIENTES

#### para dos tazas

- 1 chalote o cebolla pequeña picada*
- 2 ramitas de perejil*
- 1 cucharadita de estragón fresco picado*
- 4 granos machacados de pimienta negra (como mínimo)*
- 2 cucharadas de vinagre de vino*
- 2 cucharadas de vino blanco seco*
- 3 yemas de huevo*
- 180 gramos de mantequilla, cortada a trozos*
- pimienta de cayena*
- sal*

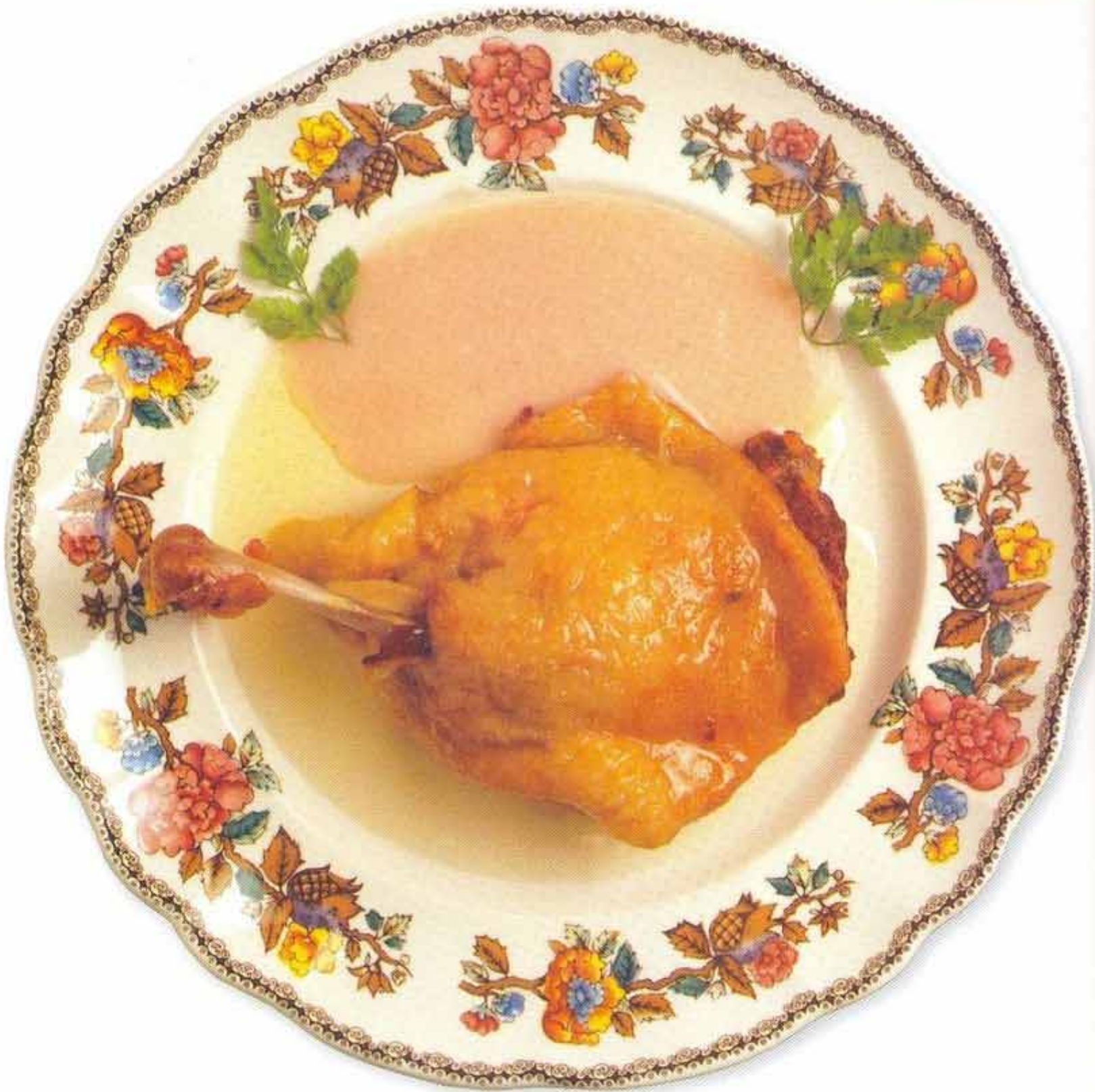
### PREPARACIÓN

- 1** Mezclar la cebolla, el perejil, el estragón, la pimienta, el vinagre y el vino en un cazo pequeño.
- 2** Cocer a fuego lento, hasta que se haya reducido a la mitad.
- 3** Poner las yemas de huevo en la parte superior de una olla doble, sobre agua que esté casi hirviendo.
- 4** Cocer la mezcla de la cebolla sobre las yemas.
- 5** Remover bien hasta que quede incorporada.
- 6** No dejar que el agua hierva o que toque la parte de abajo de la olla superior.
- 7** Añadir la mantequilla, trozo a trozo, removiendo. Debe disolverse bien cada trozo antes de añadir el siguiente.
- 8** La salsa debe quedar suave, como la mahonesa. Rectificar con sal y cayena.
- 9** Si se desea, añadir las hierbas picadas. Servir caliente.

NOTA: Para acompañar roastbeef, filetes y pollo. También puede utilizarse con algunos pescados.







## SALSA BIGARADE

*Una salsa muy especial, de empleo exclusivo para un plato y de amplia utilización en la cocina francesa. Esta salsa únicamente se puede elaborar después de haber asado el pato, al que le da un excepcional sabor.*

### INGREDIENTES

para 2 tazas

2 cucharadas de harina  
375 ml. de agua caliente  
la corteza de dos naranjas  
el zumo de una naranja  
2 cucharaditas de zumo de limón  
1 cucharadita de curaçao (optativo)  
pimienta  
sal

### PREPARACIÓN

- 1 Sacar la grasa que se haya solidificado en la cazuela donde se ha asado el pato (es el plato con el que se sirve esta salsa), dejando el jugo.
- 2 Poner la harina sobre el jugo, removiendo para incorporarla.
- 3 Seguir removiendo a fuego medio, hasta que la harina esté dorada.
- 4 Añadir el agua y hervir, removiendo constantemente.
- 5 Hervir cinco minutos a fuego lento, removiendo de vez en cuando.
- 6 Cortar la corteza de naranja en tiras muy finas y hervirlas a fuego lento unos instantes, para eliminar su sabor amargo.
- 7 Añadir las tiras de naranja a la cazuela.
- 8 Cocer cinco minutos a fuego lento hasta que las tiras estén blandas.
- 9 Es el momento, si se desea, de añadir el curaçao.
- 10 Añadir el zumo de naranja y el de limón.
- 11 Rectificar con sal y pimienta.

NOTA: Como se ha dicho, servir con pato asado.





## SALSA CHORÓN

*El vinagre, como explicamos en el capítulo que le hemos dedicado en este mismo libro, ha ganado terreno y credibilidad en la cocina. Ya no es tan sólo un elemento útil a la hora de aliñar las ensaladas.*

*Aquí, combinado con el vino, las yemas de huevo y la cebolla, permite la utilización de esta salsa, de un sabor extraordinario.*

### INGREDIENTES

#### para una taza

- 4 cucharadas de vino blanco seco
- 4 cucharadas de vinagre de vino
- 1 cebolla tierna picada
- 3 yemas de huevo
- 250 gramos de mantequilla, cortada a trozos
- 125 gramos de tomate triturado
- pimienta blanca y sal

### PREPARACIÓN

- 1 Mezclar el vino y el vinagre en un cazo pequeño, añadir la cebolla y cocer a fuego lento hasta que el líquido se haya reducido a la mitad.
- 2 Dejar aparte para que se enfríe.
- 3 Colar el líquido y ponerlo en la parte superior de una olla doble, sobre agua hirviendo a fuego lento.
- 4 Batir las yemas hasta que queden ligeras y esponjosas.
- 5 Añadir la mantequilla, cada vez un trozo, removiendo constantemente.
- 6 La salsa ha de quedar como una mahonesa suave. Si es necesario, añadir más mantequilla.
- 7 Añadir el tomate triturado, calentar y pasar a una salsera.

NOTA: Servir con carne, pollo o pescado a la plancha.



## SALSA ESPAÑOLA

### INGREDIENTES

#### para 5 tazas

- 60 gramos de mantequilla
- 60 gramos de harina
- 5 tazas de caldo caliente
- 2 cucharadas de manteca de cerdo
- 1 cebolla pequeña picada
- 1 tallo de apio picado
- 1 zanahoria pequeña, cortada en rodajas finas
- 1 "bouquet garni" (6 ramitas de perejil fresco, 2 ramitas de tomillo frescas y 2 hojas de laurel)
- tiras de piel de naranja para adornar

### PREPARACIÓN

- 1 Para hacer el "bouquet garni", atar las ramitas de hierbas o ponerlas dentro de una bolsa de muselina. Se puede atar el bouquet a las asas de la cazuela con un cordel para retirarlo más tranquilamente.
- 2 Fundir 50 gramos de mantequilla en un cazo mediano, con base gruesa.
- 3 Añadir la harina y tostarla unos 10 minutos, removiendo constantemente hasta que quede de un color marrón claro.
- 4 Remover continuamente y añadir el caldo poco a poco.
- 5 Hervir a fuego moderado y cocer sin tapa durante una media hora.
- 6 Mientras, en un cazo pequeño, deshacer el resto de la mantequilla y la manteca de cerdo.
- 7 Añadir las verduras y el caldo, removiendo a fuego moderado. Añadir también el bouquet garni.
- 8 Hervir sin tapar a fuego moderado durante un par de horas.
- 9 Retirar la grasa de la superficie cuando sea necesario.
- 10 Sazonar y retirar el bouquet garni y pasar por colador fino.
- 11 Dejar enfriar. Quitar la grasa que solidifique en la superficie.
- 12 Adornar con unas tiras de naranja.

NOTA: Para acompañar platos de carne asada.





## SALSA CHEF

*El chef es el máximo responsable de la cocina en un restaurante y la persona que marca el estilo de los platos que va a ofrecer. El chef debe ser original, creativo y atrevido. Por ello, los grandes chefs le han sabido dar una gran importancia a las salsas.*

*El yoghourt es un elemento que ha entrado con fuerza en los parámetros de la nueva cocina. No cabe duda que la consideración que le han tenido los grandes chefs (de ahí su nombre) le ha permitido conquistar los paladares más exigentes, entrando en combinaciones donde la nata o crema de leche no podían dar el tono necesario. Por otro lado, con esta receta se demuestra la maniobrabilidad de la mahonesa que, además de su exquisita presencia en solitario, sabe entrar en la composición de otras salsas, aportando su conocido sabor; lo que multiplica la riqueza de la nueva combinación.*

*Sobre esta salsa debemos recordar, nuevamente, la necesidad de utilizar con cuidado el tabasco (si se ha decidido por esa opción) y también elegir un jerez seco, para que nos permita mantener el sabor necesario en la salsa y que le lleva a combinar con muchos y diferentes platos de carne.*

### INGREDIENTES

#### para una taza

- 5 cucharadas de mahonesa
- 1 cucharadita de azúcar
- 20 cl. de yoghourt
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 1 pimiento de piquillo (o unas gotas de tabasco)
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de jerez (o brandy)
- pimienta negra y sal

### PREPARACIÓN

- 1 Ecurrir el yoghourt en un colador de tela durante una hora.
- 2 Majar el ajo en un mortero.
- 3 Batir todos los ingredientes juntos hasta obtener una crema suave.

NOTA: Para acompañar platos de carne asada o a la brasa.

*Pimiento de piquillo*



*Zumo de limón*



*Yoghourt*



*Azúcar*



*Mahonesa*



# SALSAS PARA CARNES



*Ajo*



*Jerez*



*Pimienta negra*



*Sal*





## SALSA CHIMICHURRI

*La carne argentina es conocida en todo el mundo por su excepcional sabor.*

*Los asados representan una de las ineludibles citas gastronómicas del gran país sudamericano. La riqueza de su carne —que puede servirse y comerse perfectamente sola, sin acompañamiento alguno— tiene en esta salsa su mejor compañía.*

*Con el chimichurri se resaltan todos los valores culinarios de la carne de vacuno.*

*Esta salsa, muy popular en Argentina y bastante arraigada ya en España, parece tener su antecedente en la salsa criolla española, con la que comparte la mayoría de ingredientes. Asimismo, existen dos variantes más; la salsa criolla caribeña (en la que destaca el chile rojo), perfecta para acompañar arroces y pollo asado, y la salsa criolla americana, a la que se le incorporan unos champiñones troceados, perfecta con filetes a la plancha o fritos.*

*Pimentón dulce y*

*Laurel*

*Ajo*

### INGREDIENTES

**para 4 personas**

*1/2 pimiento rojo seco*

*1 vasito de vino tinto*

*1 cebolla pequeña*

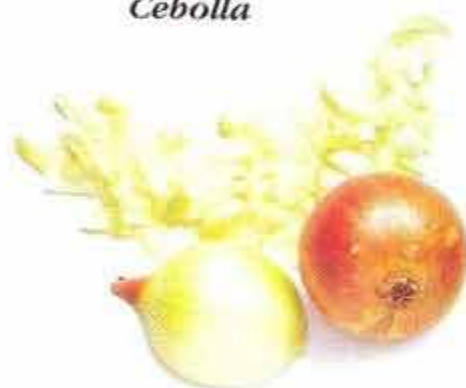
*1 diente de ajo*

*1 hoja de laurel*

*pimentón dulce y picante, pimienta molida, orégano, vinagre, aceite, sal*



*Cebolla*



*Vino tinto*



*Pimiento rojo*



### PREPARACIÓN

**1** Poner, en un cuenco, la cebolla, el pimiento y el ajo muy picados, media cucharadita de pimentón dulce y media de picante, el vino, una cucharada de vinagre, el laurel, un poco de pimienta, orégano, sal y media taza de aceite.

**2** Mezclar todo muy bien e introducir en el horno dos minutos o en el microondas, a la máxima potencia.

**3** Retirar y dejar reposar la salsa antes de servirla fría.

NOTA: Servir acompañando carnes, preferentemente asadas o a la parrilla.



# SALSAS PARA CARNES



*Pimienta molida*



*Orégano*



*Vinagre*



*Aceite*





## INGREDIENTES

para 2 tazas

- 200 gramos de ciruelas sin hueso
- 250 ml. de agua
- 1 cucharada de piel de limón rallada
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 8 clavos enteros
- una pizca de pimienta y de canela molidas
- 1/2 cucharadita de nuez moscada rallada
- 125 gramos de azúcar
- 125 ml. de vinagre de vino

## PREPARACIÓN

- 1 Mezclar las ciruelas, el zumo y la ralladura de limón, los clavos, la canela, la pimienta y la nuez moscada en un cazo.
- 2 Añadir agua para cubrir y calentar hasta el primer hervor.
- 3 Cocer a fuego lento un cuarto de hora o hasta que las ciruelas estén blandas, removiendo de vez en cuando.
- 4 Retirar del fuego y quitar los clavos.
- 5 Pasar por un colador fino o triturar con batidora.
- 6 Volver a poner en el cazo y añadir el azúcar y el vinagre.
- 7 Cocer a fuego lento, removiendo, hasta que quede suave y caliente.

NOTA: Servir con carne de cerdo asada.

## SALSA DE CIRUELAS

*El recetario español contiene numerosos platos en los que la fruta es una compañera ideal para las carnes, sobre todo. El pato a la naranja y la oca con peras son dos buenos ejemplos. También en salsa, como en este caso las ciruelas, la fruta ofrece a los platos de carne interesantes opciones culinarias. La textura de la ciruela, mezclada con las especias, da un sabor contundente a los platos con que se combina.*







## SALSA CUMBERLAND

*El vino de oporto, tan apreciado por los ingleses (fueron sus descubridores, al darse cuenta que guardándolo con un añadido de aguardiente adquiría un sabor excepcional) también entra con decoro en la cocina, para ser un elemento importante en salsas, como ésta, muy del gusto británico. Una salsa con cuerpo, capaz de darle valor a platos muy diversos.*



## INGREDIENTES

**para 2 tazas**

1 naranja

1 limón

125 ml. de vino de oporto

250 gramos de jalea de grosellas

1 cucharada de vinagre de vino

una pizca de pimienta de cayena

1/2 cucharadita de mostaza (optativa)

6 cerezas confitadas picadas

sal

## PREPARACIÓN

- 1 Pelar la naranja y el limón.
- 2 Cortar las pieles en tiras de juliana.
- 3 Poner en un cazo y cubrir con agua.
- 4 Cocer cinco minutos y dejar las tiras aparte.
- 5 Añadir el zumo de la naranja y el limón en un cazo, con el resto de los ingredientes, excepto las cerezas.
- 6 Unir también las tiras de naranja y limón que se habían colado.
- 7 Es el momento, si se desea, de añadir la mostaza, para darle un toque ácido.
- 8 Hervir cinco minutos a fuego lento.
- 9 Retirar del fuego y dejar que se enfríe.
- 10 Añadir las cerezas.

NOTA: Servir la salsa fría, con jamón y caza.



## SALSA CURRY

*El gusto inglés por los platos en los que destaca la presencia del curry es conocido. Resulta evidente que este componente da mucho juego en la cocina, al tiempo que admite muchas salsas diferentes por su buena disposición a combinar con todo tipo de ingredientes. Esta es una de las más conocidas y atractivas.*

## INGREDIENTES

**para 4 personas**

- 6 cucharadas de cebolla finamente picada
- 50 gramos de mantequilla
- 2 cucharadas de curry en polvo

- 2 cucharadas de harina
- medio litro de caldo de pollo
- 1/2 dl. de crema de leche espesa
- 1 cucharada de zumo de limón
- pimienta, sal

## PREPARACIÓN

- 1 Hervir el caldo de pollo y reservar.
- 2 Derretir la mantequilla en un cazo y sofreír la cebolla y el curry a fuego lento.
- 3 Espolvorear con harina y deslizar con el caldo de pollo caliente.
- 4 Hervir y añadir la crema de leche y el zumo de limón.
- 5 Mezclar y reservar la salsa al calor.
- 6 Salpimentar.

NOTA: Servir acompañando platos de pollo.







## SALSA CON FRAMBUESAS AL OPORTO

*Hemos hablado ya del oporto y de sus bondades culinarias. Esta es una muestra más, en la que la presencia de las frambuesas acaba por completar un rico acompañamiento. Debe tenerse en cuenta que, si se utilizan frambuesas congeladas, deben descongelarse bien, para evitar que la salsa quede muy líquida.*



### INGREDIENTES

**para una taza**

- 180 gramos de gelatina de frambuesa
- 60 ml. de vino de oporto
- 375 gramos de frambuesas
- 1 cucharadita de maizena
- 2 cucharaditas de zumo de limón
- pimienta

### PREPARACIÓN

- 1 Poner la gelatina en un cazo, añadir el oporto y el zumo de limón.
- 2 Remover y cocer a fuego lento, hasta que la gelatina se disuelva y los ingredientes estén incorporados.
- 3 Reservar unas frambuesas para adornar.
- 4 El resto, presionarlas por un colador fino.
- 5 Añadir a la mezcla anterior, poner en un cazo y calentar a fuego lento.
- 6 Mezclar la maizena, en un bol pequeño, con un poco de la salsa caliente.
- 7 Volver a ponerla en el cazo y calentar, removiendo hasta que la salsa espese.
- 8 Añadir la pimienta.

NOTA: Servir caliente, con las frambuesas reservadas, acompañando carne de caza asada. También puede servirse con verduras en hojaldre.





Estragón



Cebollino



**SALSA A LAS FINAS HIERBAS**  
*Un acompañamiento bien conocido y que admite numerosas variedades, todas ellas apropiadas tanto para platos marinos como de tierra adentro, que es el caso más generalizado. Existen numerosas versiones, algunos con otros nombres pero que, en definitiva, se utilizan para el mismo fin. sucede con la salsa de eneldo (exquisita con el cordero), la salsa de apio nabo (muy bueno con el cerdo asado), la salsa de puerros (que le da un exquisito sabor al roastbeef), la salsa a la menta, que aromatiza la carne de cordero, y muchas más.*

**INGREDIENTES**

**para 4 personas**  
 1/2 vasito de vinagre  
 mostaza, cebollino  
 estragón, perejil  
 aceite, sal

**PREPARACIÓN**

- 1 Mezclar, en un cuenco, con el vinagre, una cucharada de mostaza, perejil, cebollino y estragón, todo picado muy menudo.
- 2 Sazonar con sal y remover hasta que esté todo bien unido.
- 3 Agregar una tacita de aceite y batir muy bien, pasando a una salsera.

NOTA: Servir acompañando carnes a la plancha o parrilla.  
 También se puede servir con pescados a la plancha o parrilla.



Mostaza

Vinagre





# SALSAS PARA CARNES



*Perejil*



*Aceite*



*Sal*





## SALSA DE GROSELLA

*La carne de caza no resulta fácil de combinar con salsas. Normalmente, se trata de carnes fibrosas, de poderoso aroma y fuerte sabor, para las que no es sencillo hallar una buena compañía. Curiosamente, la presencia de la grosella da a esta salsa un toque tan personal que, sabiamente preparada, permite elevar a la categoría de sublime unas recetas que no merecen olvidarse.*

### INGREDIENTES

**para 8 personas**

2 chalotas  
1 mata de apio pequeña  
1 cebolla pequeña, pelada y troceada  
200 gramos de piltrafas de carne de corzo  
4 cucharadas soperas de aceite  
3/4 de litro de vino tinto  
1 cucharada sopera de fécula de patata  
1/2 vaso de brandy  
1/2 bote de jalea de grosella (unos 250 gramos)  
1 ramillete de hierbas (laurel, tomillo y perejil)  
1 diente de ajo  
pimienta, sal



### PREPARACIÓN

- 1 Calentar el aceite en un cazo y, cuando esté en punto, echar las chalotas, peladas y picadas, el tallo del apio picado, el ramillete y la carne.
- 2 Darle unas vueltas sin que se doren las chalotas.
- 3 Rociar con vino y, con el cazo destapado, cocer despacio hasta que se reduzca a la mitad.
- 4 Pasar por el chino, apretando mucho.
- 5 Volver al cazo y añadir el brandy, la jalea de grosella y salpimentar.
- 6 Desliar la fécula en un tazón con un poco de agua y agregar a la salsa.
- 7 Mover bien y cocer un par de minutos antes de poner en salsera.

NOTA: Servir para acompañar carnes de caza: venado, corzo o ciervo.







## SALSA LYONESA

*La salsa española es un componente que veremos repetido varias veces, conformando otras salsas bien distintas. Su propia utilidad (que queda reflejada en su correspondiente apartado) tiene el añadido de ser un ingrediente importante e interesante en otras muchas salsas, siempre pensadas para platos de carne.*



## INGREDIENTES

### para 2 tazas

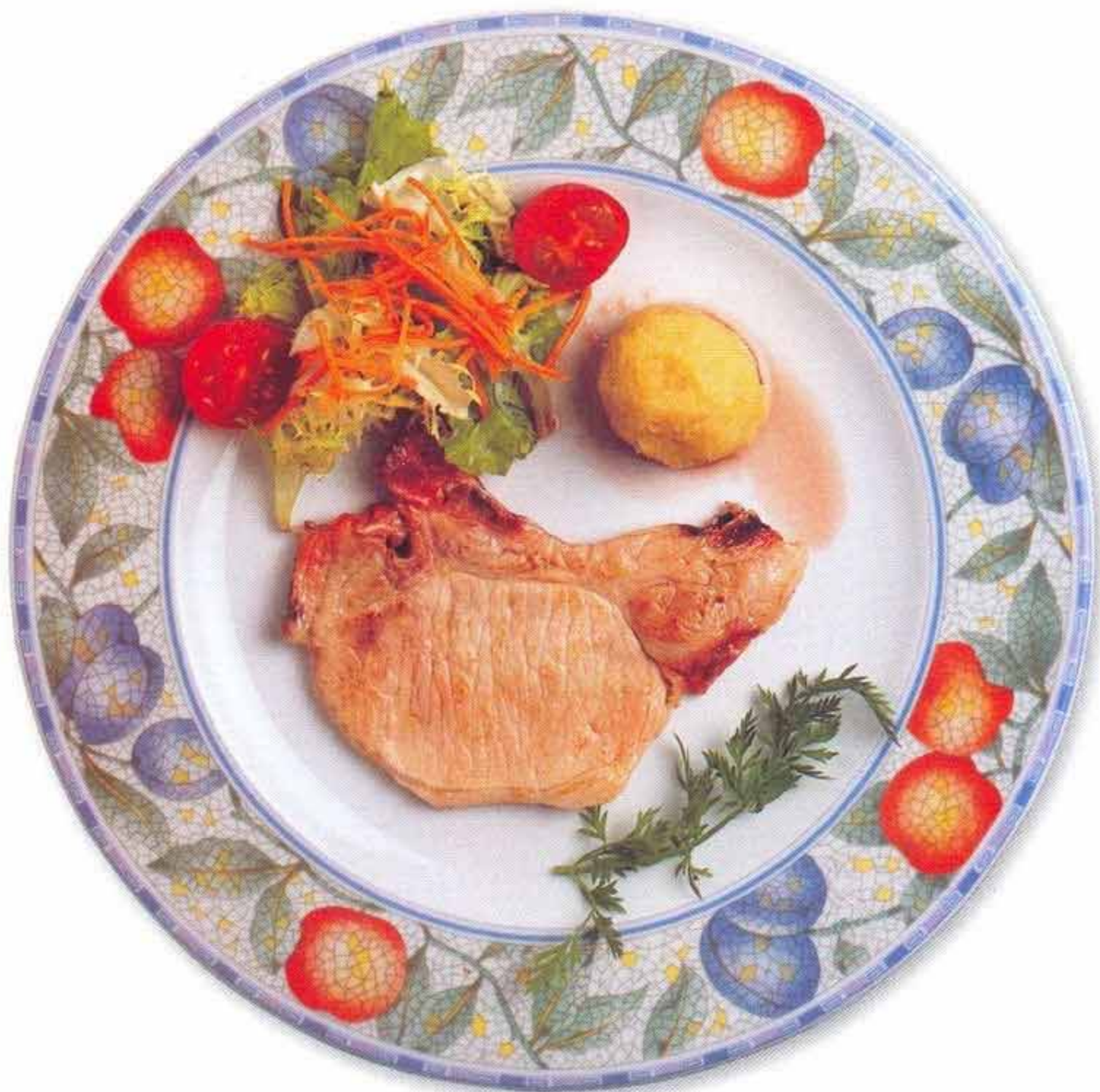
- 125 gramos de mantequilla
- 2 cebollas picadas
- 1 cebolla pequeña cortada en rodajas finas
- 180 ml. de vino blanco seco
- 180 ml. de vinagre de vino
- 250 ml. de salsa española
- 2 cucharadas de mantequilla
- perejil fresco picado

## PREPARACIÓN

- 1 Fundir la mantequilla en un cazo y saltear las cebollas a fuego lento, hasta que estén blandas y doradas.
- 2 Añadir el vino y el vinagre y hervir a fuego lento, hasta que se reduzca a la mitad, aproximadamente.
- 3 Agregar la salsa española y cocer 10 minutos más, a fuego lento, removiendo constantemente.
- 4 Mientras, fundir el resto de mantequilla en una sartén y saltear los aros de cebolla hasta que estén tiernos.
- 5 Añadir a la salsa inmediatamente antes de servir.
- 6 Poner en salsera y espolvorear con perejil.

NOTA: Servir con carne de cerdo y carnes frías. También puede acompañar platos de verdura.





## SALSA DE MANZANA

*Otro claro ejemplo de la utilidad de la fruta como acompañante de platos de carne.*

*En este caso, la manzana aporta ese punto de acidez suyo tan característico y le da a los diversos tipos de asados (sobre todo aves nobles como la oca y el pato) un mayor interés culinario y un abanico de sabores mucho más amplio.*

*El azúcar contribuye a fomentar esa sensación de notoriedad que la salsa de manzana le otorga a la carne asada, al tiempo que el zumo de limón aumenta la capacidad asimilativa de la carne.*

### INGREDIENTES

**para 2 tazas**

- 500 gramos de manzanas
- 3 cucharadas de mantequilla
- 1 clavo entero
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 1 pizca de canela molida
- azúcar

### PREPARACIÓN

- 1 Colocar las manzanas cortadas en un cazo.
- 2 Añadir la mantequilla, el zumo de limón, el clavo y, si es necesario, el azúcar.
- 3 Tapar y cocer a fuego lento hasta que las manzanas estén blandas.
- 4 Retirar el clavo.
- 5 Mezclar suavemente con un tenedor hasta que la mezcla quede esponjosa.
- 6 Añadir una pizca de canela.

NOTA: Servir con cerdo, pato u oca asados.







## SALSA PICANTE

*Los encurtidos (a los que somos tan aficionados) y el vinagre son dos importantes elementos de esta salsa, a la que contribuyen con una sensación "picante" que la pimienta se encarga de rematar.*

### INGREDIENTES

para 2 tazas  
1 cebolla

60 gramos de mantequilla  
3 cucharadas de harina  
250 ml. de vino blanco seco  
250 ml. de vinagre de vino  
2 pepinillos encurtidos, cortados a dados  
1 cucharadita de estragón fresco picado  
3 cucharaditas de perejil fresco picado  
1 pastilla de caldo de buey  
60 ml. de agua  
sal y pimienta

### PREPARACIÓN

- 1 Cortar la cebolla en rodajas finas. Darle la vuelta y cortar en dados pequeños.
- 2 Fundir la mantequilla en un cazo, añadir la cebolla y dorar.
- 3 Esparcir la harina y cocer, removiendo, hasta que quede de un color marrón.
- 4 Mezclar el vino con el vinagre.
- 5 Añadirlo, poco a poco, a la mezcla, removiendo constantemente para que la salsa quede suave y cremosa, de color marrón.
- 6 Salpimentar y hervir 15 minutos.
- 7 Añadir los pepinillos y las hierbas.
- 8 Disolver la pastilla en agua y añadir a la salsa, removiendo bien.
- 9 Hervir 10 minutos más.

NOTA: Servir caliente, con cerdo asado o jamón. También se puede utilizar para recalentar carnes que hayan sobrado.





## SALSA DE MANTEQUILLA Y ANCHOAS

*Los ejemplos de sabores contrapuestos (dulce-salado) se suceden en nuestra cocina. Y en las salsas nos encontramos con que sucede algo similar. Las anchoas, con su nota salada, ofrecen a la mantequilla un atractivo sabor, que le permite entrar en numerosas recetas, tanto de cocina marinera como, sobre todo, con carnes.*



### INGREDIENTES

para 4 personas  
100 gramos de mantequilla

6 anchoas de lata, en aceite  
1 cucharada sopera de perejil picado  
el zumo de un limón

### PREPARACIÓN

1 Machacar las anchoas, bien escurridas, en un mortero, con parte de la mantequilla.



2 Una vez hecho puré, añadir el resto de la mantequilla.

3 Poner un cazo al calor, pero sin que la mantequilla llegue a cocer.

4 Cuando la mantequilla se haya vuelto líquida, añadir el zumo de limón y el perejil.

5 Verter por encima de lo que se vaya a servir o poner en salsera aparte.

NOTA: Servir acompañando carne en filetes. También puede acompañar platos de pescado asado o cocido.





## SALSA DE NUECES

*Esta receta está pensada, casi de forma exclusiva y como se indica al final, para servir con pollo, porque se utiliza la salsa en la que se ha frito éste. De cualquier modo, se le puede dar más utilidades simplemente haciendo una pequeña variación. Si no ha frito las pechugas de pollo que se indica en el inicio de la preparación, puede elaborar la salsa deshaciendo tres cucharadas de mantequilla en la sartén, como primer paso. Luego, todo sigue igual.*

### INGREDIENTES

#### para una taza

- 30 gramos de harina
- 180 ml. de zumo de naranja recién exprimido
- 1 cucharada de zumo de limón
- 1 pastilla de caldo de pollo, disuelta en 125 ml. de agua hirviendo
- 1 cucharada de cáscara de naranja, cortada a tiras finas
- 60 gramos de nueces troceadas

### PREPARACIÓN

- 1 Preparar en una sartén donde se acaben de freír pechugas de pollo.
- 2 Espolvorear harina en la sartén caliente y, a fuego moderado, remover para cocer la harina, sin que oscurezca.
- 3 Añadir los zumos de naranja y de limón lentamente, removiendo bien para deshacer los grumos.
- 4 Añadir de golpe el caldo de pollo y remover hasta que la salsa sea espesa y cremosa.
- 5 Agregar la corteza de naranja y las nueces.
- 6 Cocer un par de minutos.

NOTA: Servir con platos de pollo.



## SALSA PAPRIKA

*La paprika es un tipo de pimienta que se cultiva en Hungría y que da un sabor especial a los platos. Es conocido, por ejemplo, su presencia en una de las recetas más tradicionales del país de los zingaros, como es el "gulasch". Le da a todo en lo que interviene, sea en salsa o como acompañamiento, un delicado tono picante que resulta sumamente agradable y apetitoso. también la bechamel entra en esta combinación, completando una salsa que tiene muchísimas utilidades.*

### INGREDIENTES

#### para una taza

- 1/2 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de cebolla picada
- 1 cucharada de paprika (pimienta húngara) y un poco más para espolvorear
- 250 ml. de salsa bechamel
- 60 ml. de nata

### PREPARACIÓN

- 1 Fundir la mantequilla a fuego lento en un cazo y saltear la cebolla y la paprika, hasta que la cebolla esté blanda y dorada.
- 2 En otro cazo, calentar la bechamel a fuego lento, removiendo a menudo, durante un par de minutos.
- 3 Añadir la cebolla y la paprika.
- 4 Agregar la nata, removiendo constantemente hasta que se haya calentado bien.
- 5 Poner en una salsera y espolvorear con un poco de paprika.

NOTA: Servir caliente con platos de pollo y ternera. También puede acompañar algunos pescados.



## SALSA PASTOR

*Una receta muy sencilla pero de extraordinaria utilidad en la cocina de tierra adentro peninsular. Resulta tan exquisita y con tanta textura que incluso puede comerse sola. Parece claro, por su procedencia, que eso (el comerla únicamente untando el pan) fue su primer destino y el que la hizo popular. Luego, con el tiempo, mejorarían las posibilidades y disponibilidades de los pastores, que fueron encontrando muy buenos compañeros culinarios para su salsa.*

*4 dientes de ajo  
pimienta, aceite, sal*



## INGREDIENTES

**para 6 personas**  
3 berenjenas maduras



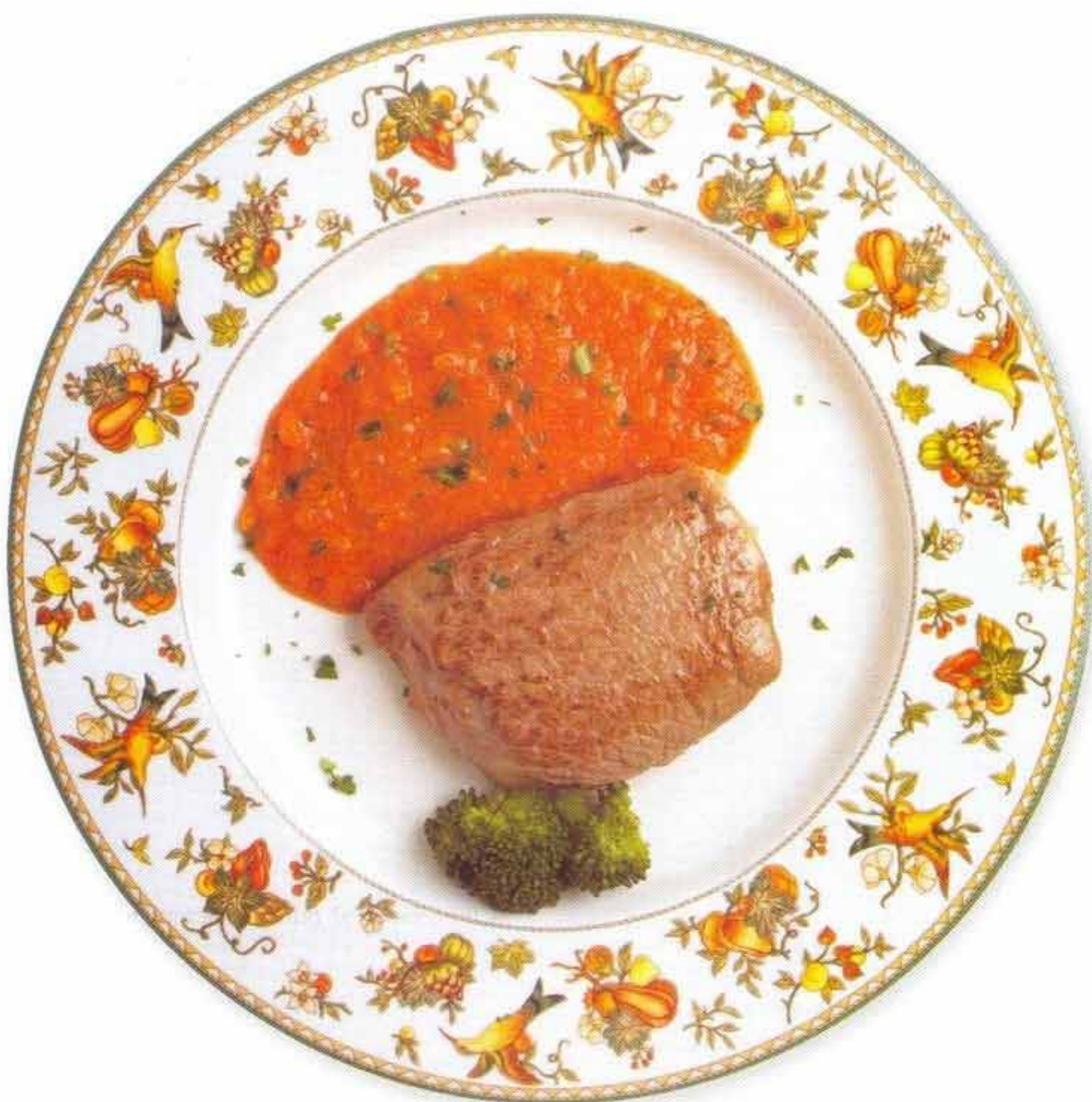
## PREPARACIÓN

- 1 Asar las berenjenas, enteras y sin pelar, hasta que la piel esté dorada por ambos lados.
- 2 Ya en su punto, pelarlas y triturarlas con un tenedor hasta que queden como una crema.
- 3 Aparte, machacar los ajos con un poco de sal y pimienta.
- 4 Incorporar al puré de berenjenas.
- 5 Verter media taza de aceite y mezclar todo hasta que esté bien ligado.

NOTA: Servir acompañando carnes fuertes. También puede acompañar patatas y comerse sola, untando el pan.







## SALSA PORTUGUESA

*Nuevamente la salsa española interviene en una nueva receta, que da origen a la que lleva el nombre del país vecino. Como la cultura culinaria portuguesa tiene muchos puntos de contacto con la nuestra, como el uso del aceite y las hortalizas, queda bien claro que ésta es una receta que podemos utilizar con toda comodidad, dado que los ingredientes son comunes a uno y otro lado de la "raia", que es el nombre que recibe la línea fronteriza en portugués.*

### INGREDIENTES

#### para una taza

- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cebolla tierna picada
- 1 diente de ajo machacado
- 4 tomates grandes maduros troceados, sin piel ni semillas
- 2 cucharadas de salsa española
- 1 cucharada de tomate triturado
- perejil fresco picado (optativo)

### PREPARACIÓN

- 1 Calentar el aceite en un cazo pequeño y saltear la cebolla y el ajo a fuego lento, unos tres minutos, hasta que estén blandos pero no dorados.
- 2 Añadir los tomates, la sal y la pimienta, salteando hasta que estén blandos.
- 3 Agregar la salsa y el tomate triturado y cocer a fuego lento un par de minutos.
- 4 Si lo desea, es el momento de añadir el perejil.

NOTA: Servir caliente, con carne asada y volatería.





## SALSA DE QUESO AZUL Y JEREZ

*Tres son los quesos azules españoles más importantes y que podemos utilizar para esta salsa. Por un lado, el de Cabrales (protegido por Denominación de Origen), elaborado en los Picos de Europa asturianos; también el de Picón (en los Picos de Europa cántabros) y el de Valdeón (en los Picos de Europa leoneses). Es decir, los tres de un área geográfica muy limitada y todos exquisitos.*



### INGREDIENTES

para una taza

50 gramos de queso azul

1 cebolla

1 cucharada de mostaza suave

1 cucharadita de genjibre

4 champiñones

125 ml. de jerez

2 cucharadas de aceite

250 ml. de nata

pimienta, sal



### PREPARACIÓN

- 1 Picar la cebolla y limpiar los champiñones.
- 2 Rallar el genjibre si es fresco y rehogar los tres ingredientes a fuego suave.
- 3 Incorporar el queso, aplastándolo.
- 4 A continuación, echar la mostaza y el vino, y cocer cinco minutos, mezclándolo bien.
- 5 Triturar todo, dejándolo algo vasto.
- 6 De nuevo en la sartén, añadir la nata, con el fuego al mínimo, sin dejar que hierva.
- 7 Salpimentar y retirar del fuego.

NOTA: Para acompañar platos de carne asada o a la brasa.







## SALSA REAL

*La realeza de esta salsa le viene dada por su doble función. Si, como indicamos al final, es perfecta para acompañar platos de pollo, también se puede servir como un plato ligero, con trozos de pollo caliente. De cualquiera de las dos maneras, es una salsa excelente, muy bien equilibrada de sabor y aroma.*

### INGREDIENTES

#### para 3 tazas

60 gramos de mantequilla  
1/4 de pimiento verde, sin tallo ni semillas  
1/4 de pimiento rojo, sin tallo ni semillas  
125 gramos de champiñones,  
cortados a rodajas finas  
60 gramos de harina  
1/4 cucharadita de pimienta blanca  
1/2 litro de leche  
1 yema de huevo, ligeramente batida  
2 cucharadas de jerez seco (optativo)

### PREPARACIÓN

- 1 Fundir la mantequilla en un cazo, a fuego medio y añadir los pimientos cortados en tiras finas y cortar, salteándolos un par de minutos.
- 2 Añadir los champiñones y saltear a fuego lento, hasta que los pimientos estén blandos.
- 3 Agregar la harina, la sal y la pimienta, y revolver bien.
- 4 Calentar la leche y echarla de golpe en el cazo.
- 5 Con un batidor, elaborar una salsa de consistencia suave.
- 6 Hervir la salsa.
- 7 Mezclar la yema con un poco de la salsa caliente.
- 8 Bajar la temperatura y añadir la yema, removiendo.
- 9 Mezclar, si se desea, el jerez.

NOTA: Servir caliente sobre pechugas de pollo.

## SALSA ROBERT

*Tiene esta salsa una clara ascendencia francesa, que podemos adivinar tanto por estar dedicada al pato asado como por la aportación de la mostaza de Dijon, que le da unas notas picantes muy interesantes. El caldo oscuro acaba por darle una textura excelente, que también resulta interesante con otros tipos de carne.*

### INGREDIENTES

#### para una taza

2 cucharadas de mantequilla  
2 cebollas medianas picadas  
2 cucharadas de harina  
1/2 taza de vino blanco seco  
250 ml. de caldo oscuro  
1/2 cucharadita de vinagre  
1 cucharadita de mostaza de Dijon  
1 pepinillo encurtido

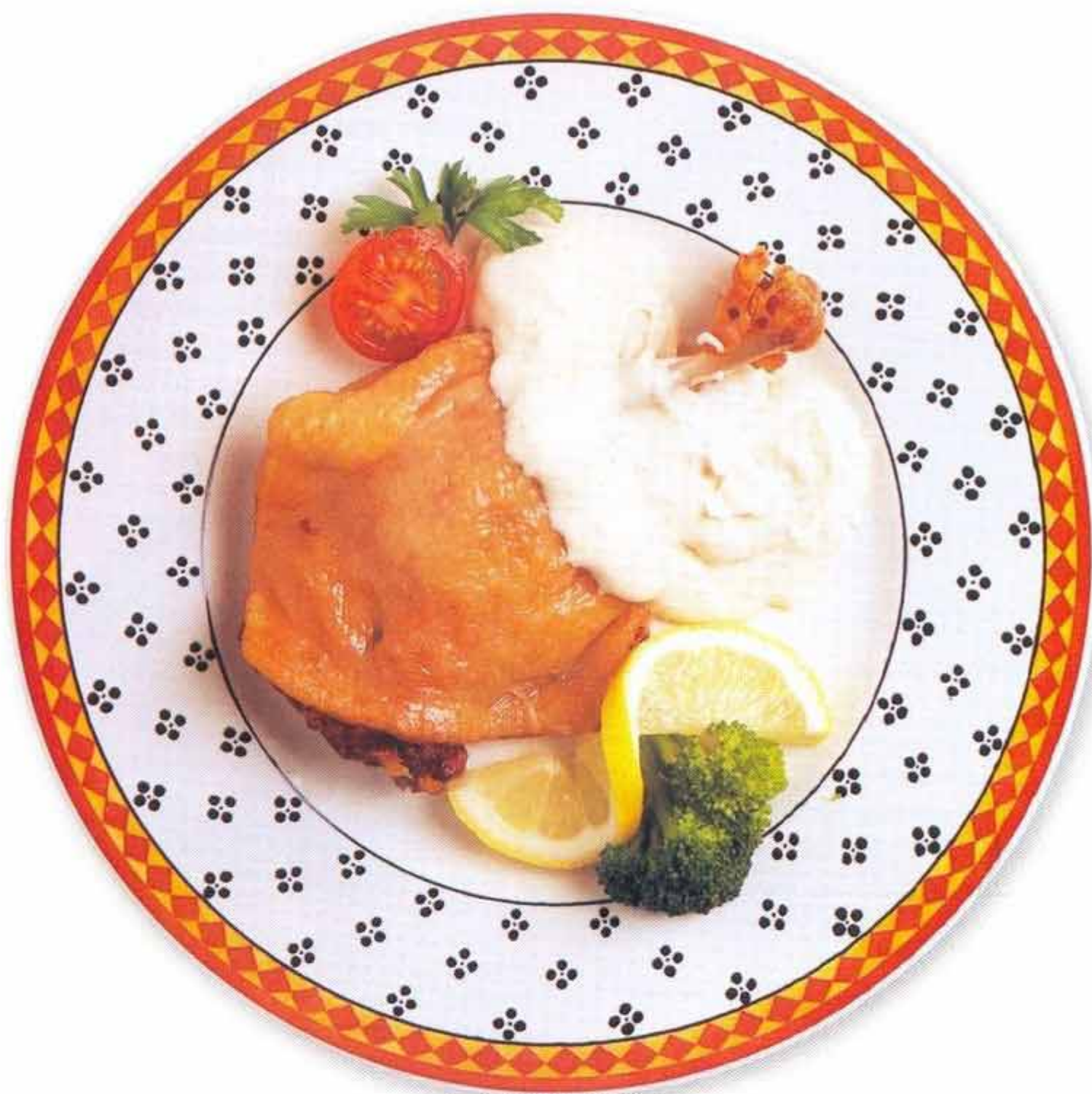
### PREPARACIÓN

- 1 En un cazo, fundir la mantequilla a fuego lento.
- 2 Añadir las cebollas y dorarlas. Retirarlas y reservar.
- 3 Añadir la harina, remover y cocer 4 minutos, hasta que burbujee.
- 4 Volver a poner las cebollas en el cazo.
- 5 Añadir el vino y el caldo.
- 6 Hervir, a fuego medio, removiendo sin cesar.
- 7 Bajar el fuego y hervir 20 minutos, sin tapar.
- 8 Cortar el pepinillo en trozos pequeños y añadirlo a la salsa, junto con el vinagre y la mostaza.

NOTA: Servir caliente, con chuletas asadas de cerdo o pato asado.







## SALSA SMETANA

*Una deliciosa composición a la que la nata da una delicadeza especial y que, al ser muy ligera, es realmente interesante para platos de ave de todo tipo. Convierte un plato en una verdadera delikatessen.*



## INGREDIENTES

### para una taza

- 1 cebolla pequeña
- 2 cucharadas de mantequilla
- 75 ml. de vino blanco seco
- 1 cucharadita de harina
- 250 ml. de nata
- 2 cucharadas de zumo de limón
- sal y pimienta

## PREPARACIÓN

- 1 Pelar la cebolla y cortarla en trozos finos.
- 2 Fundir la mantequilla en un cazo, a fuego lento.
- 3 Saltear la cebolla hasta que quede dorada.
- 4 Añadir el vino, aumentar el fuego y hervir.
- 5 Seguir hirviendo hasta que el líquido se reduzca a la mitad.
- 6 Mezclar la harina con la nata e incorporar el líquido caliente, removiendo constantemente.
- 7 Hervir, retirar del fuego y colar la salsa, desechando la cebolla.
- 8 Añadir el zumo de limón y salpimentar al gusto.
- 9 Pasar a una salsera.

NOTA: Servir caliente con volatería y carnes asadas.



## SALSA VELOUTÉ DE AVE

*De esta salsa existen numerosas variedades.*

*En este mismo libro hallará la que está pensada para el pescado. Pero puede preparar algunas más y con muy pocos cambios. Por ejemplo, en la velouté de pollo debe sustituir el caldo claro por caldo de pollo. Y en la velouté de ternera, el caldo debe ser de ternera.*



### INGREDIENTES

**para 4 personas**

5 dl. de caldo de hervir despojos de ave  
(alas, pata, cuello, cabeza, etc.)  
100 gramos de harina

100 gramos de mantequilla

6 yemas de huevo

2,5 dl. de crema de leche

### PREPARACIÓN

**1** Preparar un rubio con la harina y la mantequilla y mojar con el caldo.



**2** Remover bien hasta que se haga una mezcla homogénea.

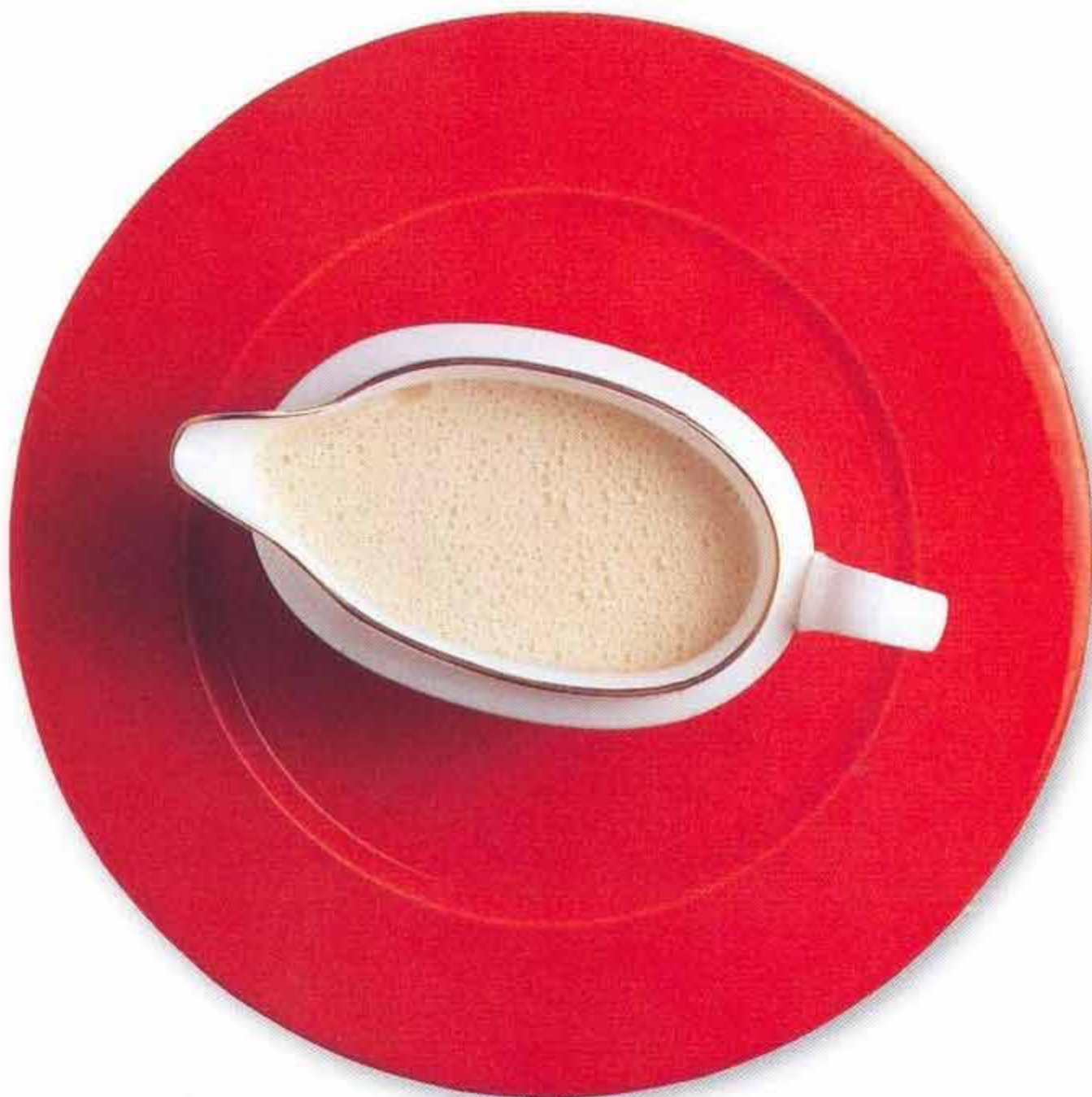
**3** Cocer unos minutos, retirar del fuego y dejarla entibiar.

**4** Desleír las yemas de huevo en la crema de leche y mezclar con el caldo.

**5** Poner de nuevo al fuego y hervir, dejándola cocer 3 minutos.

**6** Retirla del fuego y añadir, si se desea, el zumo de un limón.

NOTA: Para acompañar platos de ave.





The background of the page is a detailed oil painting of two fish. The top fish is a large, reddish-orange fish, possibly a sea bream, lying on a bed of crushed ice. It is garnished with a slice of lemon and a sprig of fresh parsley. The bottom fish is a smaller, darker fish, possibly a sea bass, also on ice. The overall style is classical and artistic.

# SALSAS PARA PESCADOS Y MARISCOS

*Para acompañar platos de pescado y marisco, la creatividad en las salsas tiene una gran importancia. No podemos “ahogar” el sabor de un buen pescado o de una langosta, por ejemplo, con una salsa de sabor excesivo. por ello, en su inmensa mayoría, este tipo de salsas son ligeras, aromáticas y frescas.*





## SALSA AMERICANA

### INGREDIENTES

**para 4 personas**

500 gramos de marisco variado  
 1/2 copa de brandy  
 30 gramos de mantequilla  
 4 ramitas de perejil  
 1 diente de ajo  
 2 cucharadas de aceite de oliva  
 2 escalonias  
 1 vaso de vino blanco seco  
 1 vaso de fumet de pescado  
 4 tomates rallados, sin piel ni pepitas  
 1 ramillete de hierbas  
 sal

### PREPARACIÓN

- 1 Limpiar bien el marisco y cocerlo, salpimentado, en una cazuela, con la mantequilla y el aceite calientes.
- 2 Cuando los caparazones cambien de color, la carne está cocida.
- 3 Retirar del fuego, guardar el marisco (servir como aperitivo) y reservar la grasa de cocción.
- 4 Picar las escalonias y el apio muy finos.
- 5 En la misma cazuela, sin limpiarla, poner las escalonias, el ajo y el brandy, flambeando.
- 6 Al apagarse, añadir el vino blanco, el fumet, el tomate, las hierbas y la grasa del marisco.
- 7 Cocer unos minutos.
- 8 Pasar por el pasapurés y servir caliente.

NOTA: Servir con marisco cocido o a la plancha.





## SALSA BERCY

*Como sucede en otras, esta salsa admite algunas variedades. Por ejemplo, puede preparar una salsa Bercy para ternera cambiando, simplemente, el caldo de pescado (o velouté) por caldo o velouté de ternera (preparándola como se indica en su apartado) y reduciéndola a un tercio de su volumen.*

### INGREDIENTES

**para una taza**

- 1/2 cucharada de mantequilla
- 1 chalote cortado a trozos pequeños
- 125 ml. de vino blanco seco
- 125 ml. de caldo de pescado
- 2 cucharaditas de perejil fresco picado

### PREPARACIÓN

- 1 Fundir la mantequilla en un cazo y saltear las cebollas, hasta que estén blandas pero no doradas.
- 2 Añadir el vino y hervir a fuego lento, hasta que el líquido se reduzca a la mitad.
- 3 Agregar el caldo y dejar que hierva a fuego lento, removiendo a menudo.
- 4 Agregar el perejil.

NOTA: Servir caliente con filetes de pescado frito o hervido.



## SALSA COCKTAIL

*Una salsa fría muy atractiva, en la que se combinan sabiamente una serie de elementos y sabores que acaban desembocando en un conjunto excelente. Las notas de tabasco tienen mucho que ver en el resultado final y, como no nos cansamos de decirle, debe echar las gotas con mucha moderación.*

### INGREDIENTES

**para una taza**

- 1 cucharada de salsa Worcestershire
- 1 cucharada de rábano picante fresco rallado
- 1 cucharadita de vinagre de sidra
- 1 cucharadita de mostaza
- 250 ml. de ketchup
- el zumo de un limón
- 3 ó 4 gotas de tabasco
- 2 cucharadas de nata

### PREPARACIÓN

- 1 En un bol mediano, mezclar bien todos los ingredientes, excepto el tabasco y la nata.
- 2 Batir ligeramente con un tenedor.
- 3 Añadir el tabasco, al gusto.
- 4 Agregar la nata.
- 5 Tapar la salsa y guardarla dos días en la nevera.

NOTA: Servir como acompañamiento de mariscos.





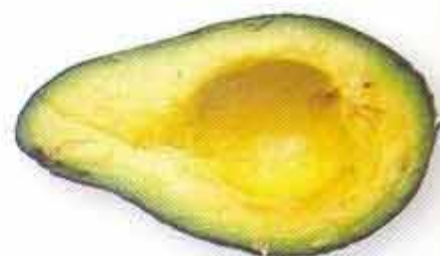
## SALSA DE CAVA

*Esta salsa preparada en nuestro país admite muchos cambios y sin salirnos del guión.*

*Son muchos los países que la pueden asimilar. Basta con que tengan algún vino espumoso; champagne, en Francia; spumante, en Italia... La cuestión es que la copa o vaso de cava (procure que sea brut nature, de este modo no tendrá azúcar añadido) combina perfectamente con el dulzor del aguacate y la nata, con lo que el conjunto queda de una textura y sabrosidad muy interesante. Tiene una notable importancia el saber salpimentar con buena medida. Las notas saladas y picantes de la sal y la pimienta se deben integrar en la mezcla que hemos estado preparando en la batidora para que el resultado final sea perfectamente asimilable por el pescado que tenemos en el plato esperando compañía.*



Cava



Aguacate maduro

### INGREDIENTES

**para 4 personas**

1 vaso de cava  
1 aguacate muy maduro  
1/2 taza de nata líquida  
1 cebolla mediana  
estragón, pimienta  
aceite, sal

### PREPARACIÓN

- 1 Freír 15 minutos la cebolla muy picada, unas hojas de estragón picado y el cava, con tres cucharadas de aceite, a fuego muy lento.
- 2 Añadir la nata líquida y mantener en el fuego hasta que se reduzca un poco.
- 3 Pasar todo por la batidora, junto con el aguacate pelado y añadir un poco de agua para que la salsa no quede muy espesa.
- 4 Salpimentar al gusto y servir.

NOTA: Servir acompañando pescados, especialmente el lenguado y el gallo de mar.





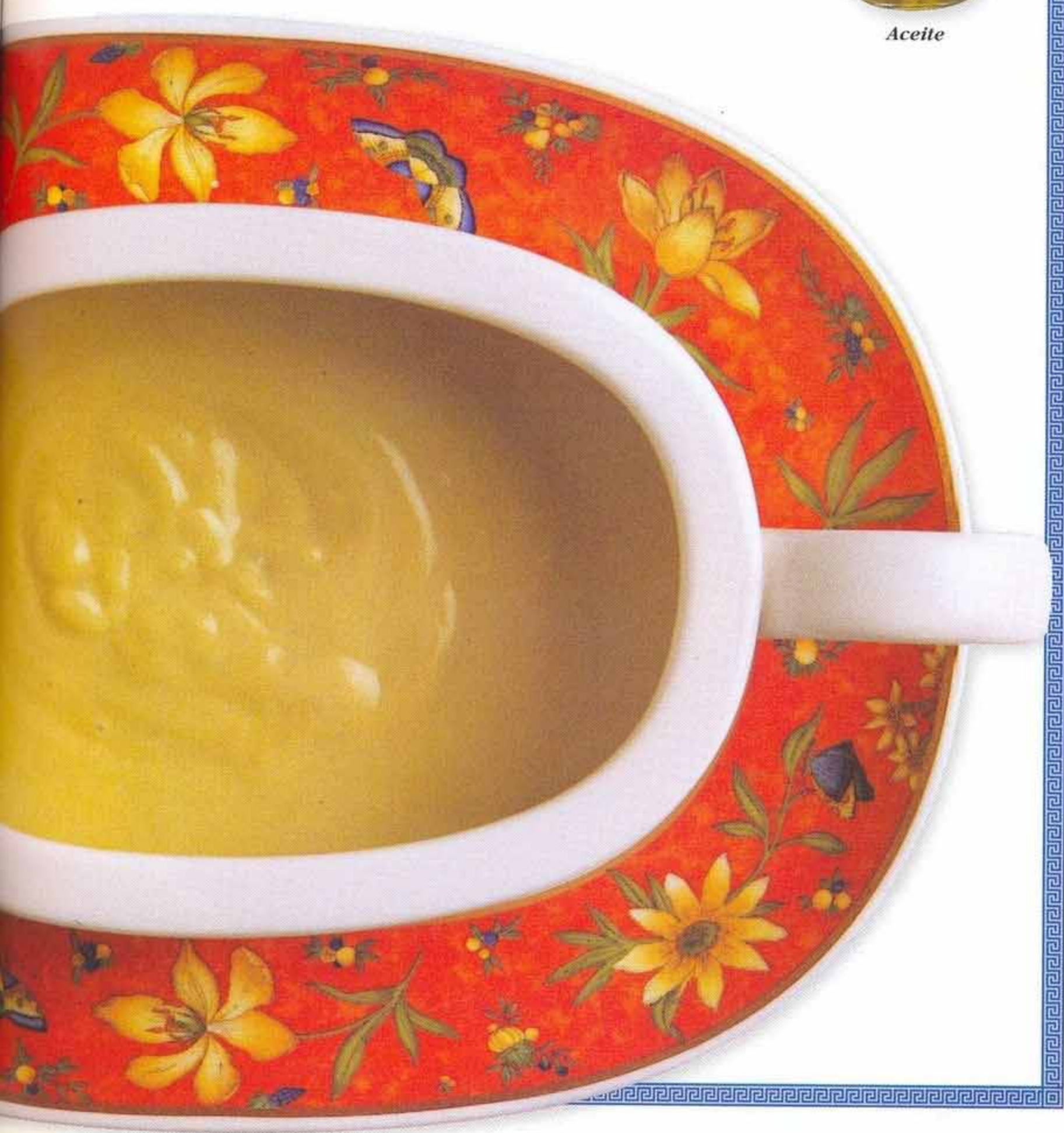
*Cebolla*



*Estragón*



*Aceite*







## SALSA DE MEJILLONES

*En las rías gallegas (especialmente, las de Vigo y Arousa) se crían los mejores mejillones del mundo, gracias a las características orgánicas de sus aguas, en las que hay miles de mejilloneras en las que nacen millones de mejillones.*

*Y, lógicamente, esa bondad del producto se tenía que ver reflejada en alguna salsa. Esta parece la más adecuada, en la que los mejillones son pasados por la batidora y contribuyen a darle un sabor especialmente sabroso a platos de mar. No conviene servir esta salsa con mariscos porque el sabor del mejillón es fuerte y podría "apagar" la excelencia de su compañero.*

## INGREDIENTES

**para 4 personas**

2 cucharadas de eneldo o perejil picado finamente  
2 dl. de agua mezclada con medio cubito de caldo de pescado  
10 mejillones (sin valva)  
25 gramos de mantequilla  
pimienta, sal

## PREPARACIÓN

- 1 Hervir el agua con el cubito mezclado.
- 2 Añadir los mejillones y calentar.
- 3 Pasar a una batidora.
- 4 Añadir la mantequilla, las hierbas y batir hasta obtener una salsa lisa.
- 5 Salpimentar.

NOTA: Servir con pescados al horno.



## SALSA MEUNIÈRE

Existe una variedad de esta salsa, conocida en todo el mundo y que da nombre a un plato internacional, el "lenguado a la meunière". La variedad se llama "salsa de mantequilla y limón" e incorpora, a los clásicos ingredientes de la meunière, unas cucharadas de zumo de limón y dos cucharaditas de salsa Worcestershire y un poco de pimienta. Para hacerla, tan sólo debe fundir la mantequilla, añadir los restantes ingredientes y hervir a fuego lento durante 1 minuto.

### INGREDIENTES

para una taza

125 ml. de mantequilla

1 cucharada (o más, al gusto) de zumo de limón

2 cucharadas de perejil fresco picado

ramitas frescas de perejil

rodajas de limón

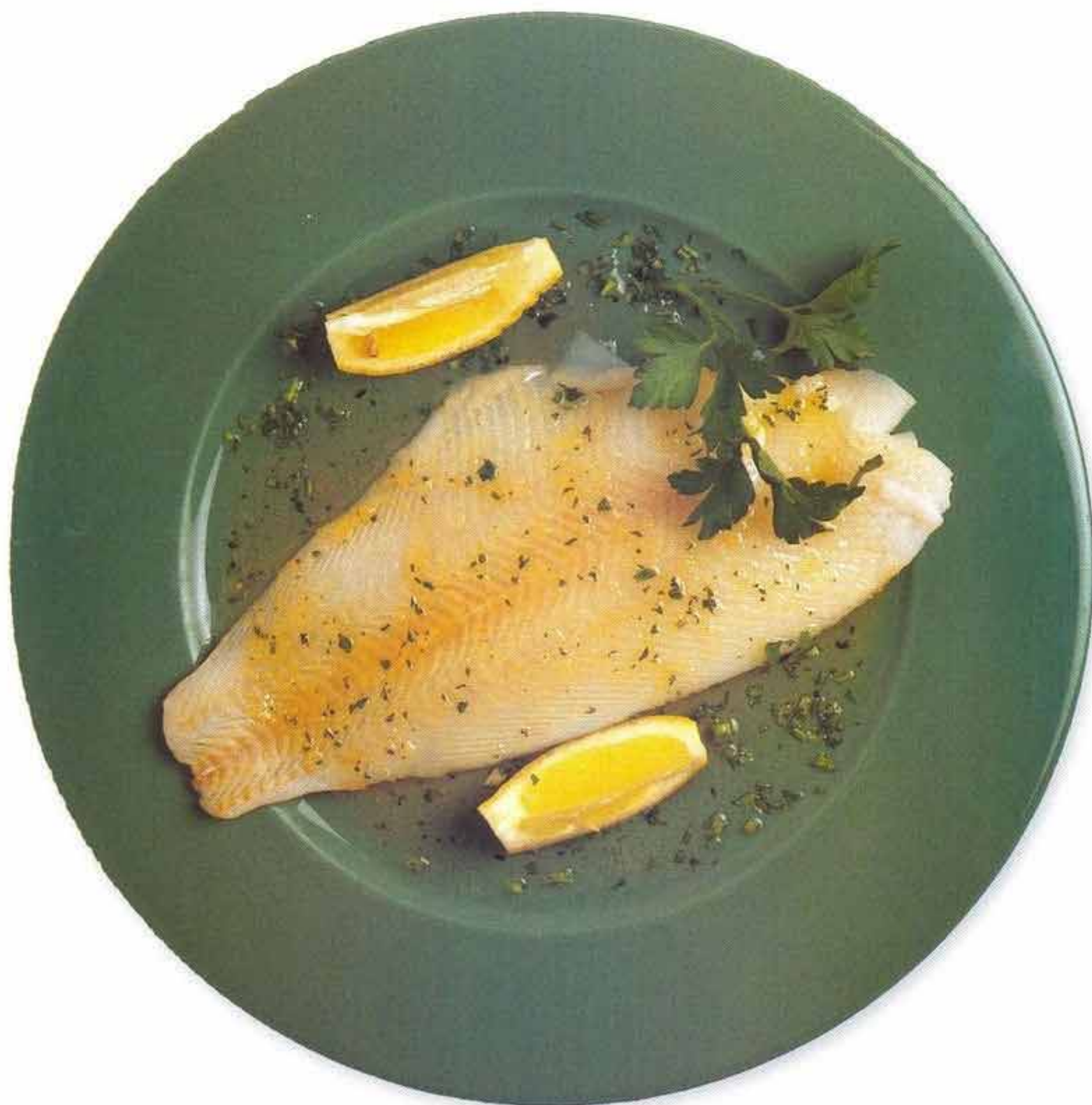


### PREPARACIÓN

1 Fundir la mantequilla a fuego medio en un cazo, hasta que quede de color marrón claro.

2 Añadir el zumo de limón y el perejil.

NOTA: Servir caliente, con pescado a la plancha, adornado con ramitas de perejil y rodajas de limón.





## SALSA MOSTAZA

*La suavidad de la salsa bechamel (cuya preparación está indicada en el apartado correspondiente) se compenetra con la acidez del zumo del limón y la fortaleza de la mostaza (mejor, que sea de Dijon, las restantes no ofrecen tan peculiar sabor) para acabar ofreciendo una salsa que nos permite acompañar platos bien distintos y con un sabor realmente personal.*

### INGREDIENTES

para una taza

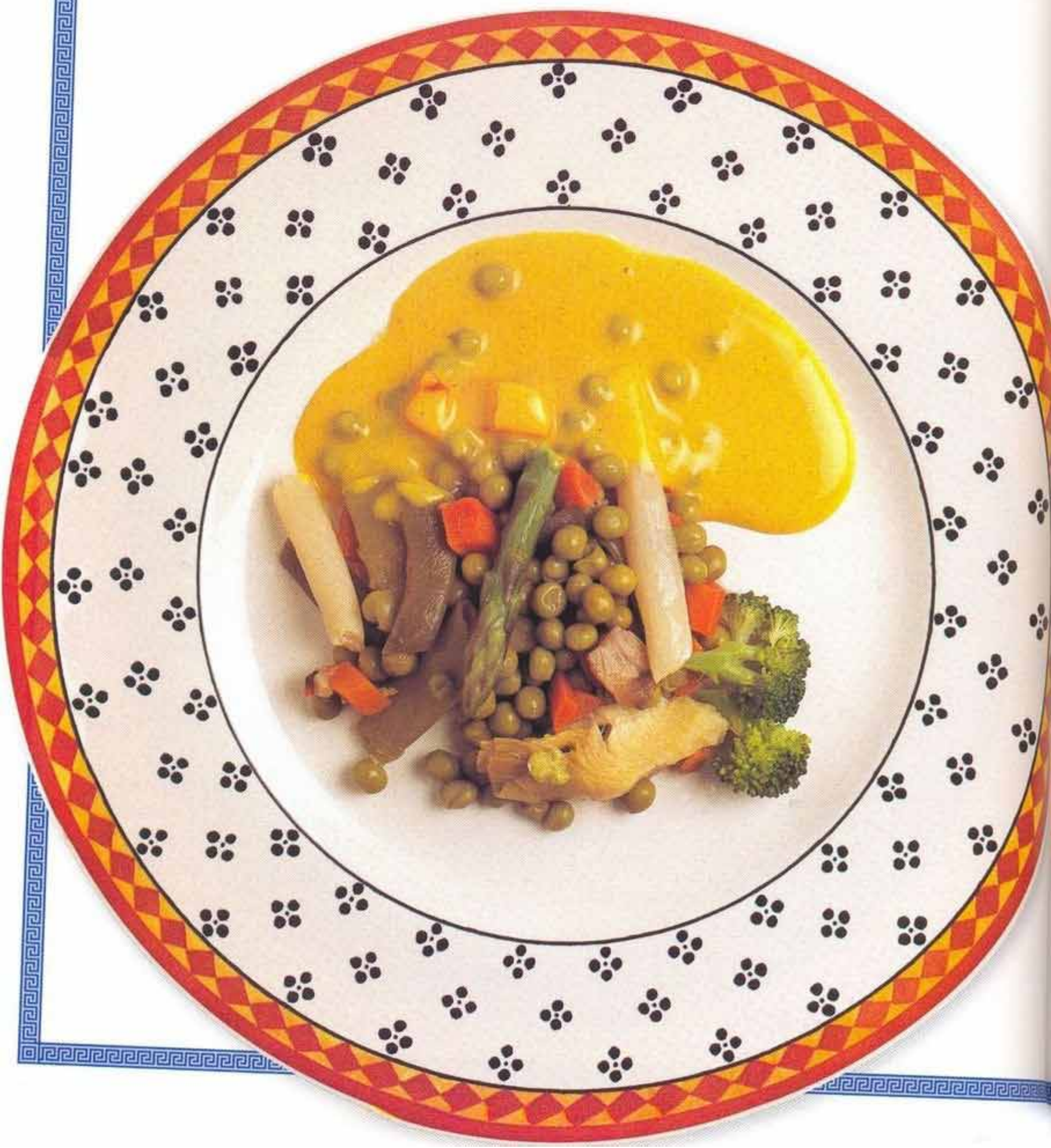
60 ml. de nata  
250 ml. de salsa bechamel  
2 cucharaditas de mostaza  
medio limón



### PREPARACIÓN

- 1 Mezclar la bechamel y la nata en un cazo.
- 2 Exprimir encima el zumo del medio limón, retirando las semillas.
- 3 Añadir la mostaza
- 4 Adornar con ramitas frescas de hierbas, berros, perejil.

NOTA: Servir caliente para acompañar pescado a plancha o hervido. También puede acompañar a verduras verdes al vapor.







## SALSA DE NARANJA Y POMELO

*Los cítricos, lo sabemos por el limón, son excelentes compañeros para platos de pescados. Pero esta rara combinación de naranja y pomelo, con sabores tan dispares, abre el abanico de opciones gustativas hasta llevarnos a una gran y agradable sorpresa.*

### INGREDIENTES

#### para 2 tazas

2 cucharadas de mantequilla  
250 gramos de pescado, con espinas y recortes  
2 cebollas tiernas, cortadas a trozos grandes  
1 tallo pequeño de apio picado  
250 ml. de vino blanco seco  
1 naranja pelada  
1 pomelo grande pelado  
315 ml. de nata

### PREPARACIÓN

- 1 Fundir la mantequilla, a fuego lento, en un cazo.
- 2 Añadir el pescado, las cebollas y el apio.
- 3 Saltear unos minutos a fuego medio, removiendo de vez en cuando, hasta que la cebolla esté dorada y el apio blando.
- 4 Agregar el vino y hervir unos 20 minutos.
- 5 Si el líquido se reduce en exceso, añadir agua.
- 6 Cocer el caldo en un bol.
- 7 Retirar el pescado y las verduras.
- 8 Cortar la naranja y el pomelo a gajos.
- 9 Volver a poner el caldo en el cazo y añadir los gajos de naranja y pomelo.
- 10 Calentar a fuego medio.
- 11 Bajar el fuego y añadir la nata, la sal y la pimienta.

NOTA: Servir caliente con pescado asado o hervido.



## SALSA NEWBURG

*Tenemos la opción, con esta salsa, de darle un sabor distinto. Unicamente hay que variar el vino, cambiando el jerez seco por un Madeira, más raro en nuestro país, pero también de exquisito bouquet. Si se sirve con langosta, puede añadirse su coral a la salsa.*

## INGREDIENTES

**para 2 tazas**

2 cucharadas de mantequilla  
250 ml. de nata  
5 cucharadas de jerez seco  
3 yemas de huevo, bien batidas  
una pizca de pimienta de cayena  
sal



## PREPARACIÓN

- 1 Fundir la mantequilla y la nata en la parte superior de una olla doble, a fuego lento.
- 2 Cuando la nata esté caliente, sin hervir, verter cuatro cucharadas de jerez, salpimentar y hervir.
- 3 Poner la mezcla en la parte inferior de la olla doble, sobre agua hirviendo a fuego lento.
- 4 Añadir las yemas de huevo y remover bien para que la salsa espese y quede suave.
- 5 Justo antes de servir, añadir la otra cucharada de jerez.

NOTA: Servir caliente, con langosta, gambas y conchas.

También para acompañar verduras (coliflor, brócoli o espárragos).







## SALSA ROSA

*Podríamos decir que ésta es la salsa infantil por antonomasia, la que más se repite en el plato de nuestros hijos, en mayor o menor proporción de ketchup, según los gustos. ¿Alguien puede decir que no ha visto a su hijo preparándola con el tarro de mahonesa y el frasco (generalmente de plástico) de ketchup? Cuántos platos que costaban de pasar han acabado siendo exquisitos para nuestros hijos. Aunque sólo fuera por esto, hay que tener un emocionado recuerdo para esta salsa.*

### INGREDIENTES

**para 4 personas**

1 tazón de mahonesa  
3 cucharadas de ketchup  
brandy, mostaza

### PREPARACIÓN

- 1 Añadir el ketchup, un chorrito de brandy y un pellizco de mostaza a la mahonesa, removiendo para obtener una mezcla homogénea.
- 2 Ligada la salsa, poner en una salsera.

NOTA: Servir para acompañar platos de marisco. También con ensaladas.







## SALSA DE PEREJIL

*El perejil es uno de los grandes protagonistas de nuestra cocina. Utilizado en miles y miles de recetas como condimento, casi podríamos decir que es, junto a la sal y el aceite, lo más representativo de nuestros platos. Y, lógicamente, su alto valor de relación con los demás, le lleva a esta salsa, en la que engarza perfectamente con la bechamel y el zumo de limón, otro elemento también muy presente en nuestra cocina.*

### INGREDIENTES

**para una taza**

*15 gramos de perejil fresco picado*

*1/2 cucharadita de zumo de limón  
1 nuez moscada entera  
250 ml. de salsa bechamel caliente*

### PREPARACIÓN

- 1 Poner la mitad del perejil en un bol resistente al calor y añadir agua hasta cubrirlo.
- 2 Dejar reposar 5 minutos y colar, reservando el líquido.
- 3 Verter el zumo de limón en un bol pequeño.
- 4 Rallar, en el bol, nuez moscada al gusto.
- 5 Añadir el líquido del perejil y remover bien.
- 6 Mezclar con la salsa bechamel caliente y remover bien.
- 7 Añadir el resto del perejil.

NOTA: Servir caliente con marisco.  
También con verduras (coliflor o zanahorias al vapor).



## SALSA PROVENZAL

Otra salsa sobradamente conocida en nuestra cocina, originaria de la Provenza francesa pero que, por lógica similitud, se ha adaptado perfectamente a nuestros platos. En realidad, son elementos conocidos perfectamente por la dieta mediterránea y ello hace que la cocina española los haya aceptado. El sabor salado de las anchoas y la fortaleza del tabasco se ven compensados por las yemas de huevo, lo que equilibra nuestro paladar.



### INGREDIENTES

para 4 personas  
2 dientes de ajo

4 filetes de anchoa  
2 yemas de huevo cocido  
1 cucharada de agua  
zumo de limón  
salsa tabasco  
pimienta, aceite y sal



### PREPARACIÓN

- 1 Picar los ajos muy finos.
- 2 Trocear las anchoas.
- 3 Hacer una pasta, en el mortero, con los ajos, las yemas de huevo y las anchoas.
- 4 Aclararla con agua e ir agregando, poco a poco, el aceite.
- 5 Sazonar con la salsa tabasco, el zumo de limón y una pizca de sal.

Nota: Servir con pescados a la parrilla.





## SALSA ROMESCO

*Una de las grandes salsas catalanas y que, además, ha dado nombre a un excepcional plato de pescado que se prepara con ella. Es una salsa de pescadores y la podemos centrar en la provincia de Tarragona, donde todavía sigue siendo un faro de referencia gastronómica obligada. El "romescu", como le llaman en catalán, aparece en la mayoría de cartas de restaurantes y la salsa llega a la mesa siempre que hay pescados y mariscos a la parrilla. Se trata de una salsa con ingredientes realmente modestos, fácil de preparar pero que, a la hora de la verdad, transforma los platos en deliciosos manjares. Hacerla más o menos espesa es cuestión de gustos. Lo importante es que su gusto, ligeramente picante, se adapte perfectamente al plato que tenemos delante.*

### INGREDIENTES

para 4 personas

1 ñora  
2 tomates  
1 rebanada de pan frito  
1 cebolla  
2 dientes de ajo  
1/2 guindilla  
1 hoja de laurel  
perejil, pimienta  
vinagre, aceite, sal

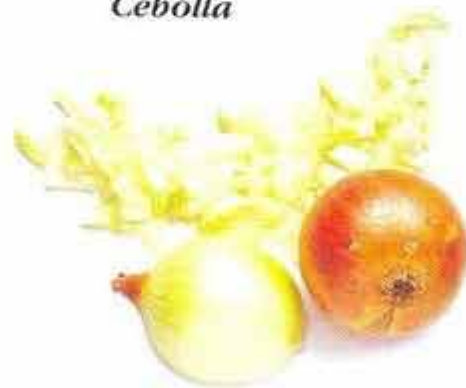
### PREPARACIÓN

- 1 Dejar la ñora en remojo unas horas.
- 2 Poner la ñora, los ajos y una ramita de perejil –todo muy bien picado– en el mortero y machacar bien.
- 3 Dorar la cebolla en una sartén, añadiéndole la preparación del mortero.
- 4 Agregar una hoja de laurel y un buen chorro de vinagre, cociendo unos minutos.
- 5 Añadir los tomates, pelados y limpios, el pan frito y la media guindilla, manteniendo 20 minutos al fuego.
- 6 Salpimentar y pasar por la batidora.
- 7 Dejar reposar y enfriar antes de servir.

NOTA: Servir acompañando pescados y mariscos, especialmente en parrilladas.

2 dientes

Cebolla



2 tomates



Pan frito



Ñoras





*Guindilla*



*Laurel*



*Perejil*



*Vinagre*







## SALSA DE SIDRA

*Asturias es la tierra de la sidra, bebida ligeramente (4°) alcohólica obtenida por fermentación de la manzana.*

*En el Principado, como ha quedado reflejado en nuestros libros anteriores, la sidra participa en la composición de numerosos platos, tanto de carne como de pescado. Por ello, no nos debe extrañar que sea el elemento principal de esta salsa, pensada para platos de mar. El tono ligeramente ácido de la sidra acaba por darle un carácter aún más importante a los excelentes pescados del Cantábrico.*



## INGREDIENTES

**para 4 personas**

- 1/2 cucharada de harina
- 1 dl. de crema de leche espesa
- 1,5 dl. de sidra natural
- medio cubito de caldo de pescado
- 1/2 cucharadita de zumo de limón
- 1 cucharada de aguardiente de sidra (o calvados)

## PREPARACIÓN

- 1 Batir la harina en un cazo con la crema de leche.
- 2 Añadir la sidra, el cubito y el zumo de limón.
- 3 Hervir la salsa 5 minutos sin dejar de batir.
- 4 Aromatizar con el aguardiente de sidra o calvados. Empezar con una cucharadita y seguir hasta que la salsa esté al gusto.

NOTA: Servir acompañando pescados horneados: bacalao, merluza, etc.





## SALSA SUPREMA

*Una salsa "multiusos", capaz de satisfacer en un plato marinero y también de darle un sabor especial a los huevos y a ciertas carnes. En su sabor inciden especialmente los champiñones y la salsa velouté de pollo (de la que hemos hablado con anterioridad en este mismo libro), al tiempo que la nata suaviza el resultado final.*

### INGREDIENTES

para 2 tazas

250 ml. de caldo de pollo o agua  
45 gramos de champiñones troceados con tallos  
375 ml. de salsa velouté de pollo  
(caldo claro, mantequilla, harina, pimienta y sal)  
180 ml. de nata

### PREPARACIÓN

- 1 Poner el caldo y los champiñones en un cazo al fuego, para que hierva y el líquido se reduzca en buena parte.
- 2 Retirar del fuego y mantener caliente.
- 3 Calentar la salsa velouté hasta hervir.
- 4 Bajar la temperatura y hervir a fuego lento unos 10 minutos hasta que se reduzca un poco.
- 5 Cocer los champiñones y su líquido en la salsa.
- 6 Tirar los champiñones y remover bien para incorporar su caldo en la salsa.
- 7 Añadir la nata, lentamente y removiendo constantemente.
- 8 Cuando esté caliente la nata, estará listo para servir.

NOTA: Servir caliente, con pescado hervido. También acompaña platos de pollo y los huevos duros.



## SALSA VELOUTÉ DE PESCADO

*Esta salsa, que puede servirse para acompañar multitud de platos marineros, es un ingrediente en sí misma. Aparece acompañando otros ingredientes en diferentes salsas, todas ellas pensadas para platos de pescado. El fumet o caldo de pescado es el elemento básico que marcará el sabor del conjunto, por eso debe tenerse en cuenta qué pescados hemos introducido en su preparación.*

### INGREDIENTES

para 4 personas

5 dl. de fumet de pescado  
100 gramos de harina  
100 gramos de mantequilla  
6 yemas de huevo  
2,5 dl. de crema de leche

### PREPARACIÓN

- 1 Preparar un rubio con la harina y la mantequilla y mojar con el fumet.
- 2 Remover bien hasta que se haga una mezcla homogénea.
- 3 Cocer unos minutos, retirar del fuego y dejarla entibiar.
- 4 Desleír las yemas de huevo en la crema de leche y mezclar con el fumet.
- 5 Poner de nuevo al fuego y hervir, dejándola cocer 3 minutos.
- 6 Retirarla del fuego y añadir, si se desea, el zumo de un limón.

NOTA: Para acompañar platos de pescado hervido y al horno.



## SALSA SALMORRETA

*Su origen puede ser perfectamente valenciano. De hecho, le da un sabor exquisito al arroz a banda, uno de los grandes tesoros de la gastronomía levantina. Por los elementos que la componen –tomate, ajo, perejil, cebolla, vinagre, aceite de oliva, guindilla– podemos apreciar perfectamente hacia donde va a ir su sabor y qué platos puede acompañar.*

*Su preparación exige una constante atención, al estilo de lo que sucede con la mahonesa y el all i oli, para impedir que se "corte". El estilo y la cadencia a la hora de remover el aceite (que debe ir cayendo muy lenta pero constantemente en el mortero sobre el resto de ingredientes) es fundamental para preparar una salmorreta "com il faut".*

*Puede presentarse con mayor o menor densidad, a gusto del consumidor. Para aclararla, lo mejor es utilizar un poco de caldo de pescado.*



### INGREDIENTES

**para 4 personas**

- 1 tomate maduro mediano
- 3 dientes de ajo, pelados y picados finos
- 1 cebolla pequeña, pelada y troceada
- 4 ramitas de perejil
- 1 cucharada sopera de vinagre
- una tacita de aceite de oliva
- un trocito de guindilla
- pimienta, sal

### PREPARACIÓN

- 1 Asar el tomate sobre una plancha o al horno. Pelarlo y quitarle las semillas.
- 2 Machacar en el mortero la guindilla, el perejil, los ajos, la cebolla y, por último, el tomate.
- 3 Añadir el aceite en hilillo fino, removiendo sin parar.
- 4 Agregar una cucharadita de vinagre y una pizca de pimienta molida y salar.
- 5 Si espesa demasiado, aclarar con caldo de pescado.

NOTA: Servir para acompañar pescados a la plancha.  
También acompaña al arroz a banda.

Vinagre



Perejil



Cebolla



Ajo



Tomate maduro





# SALSAS PARA PESCADOS Y MARISCOS



aceite



*Guindilla*



*Pimienta*



*Sal*







## SALSA TÁRTARA

*La mahonesa vuelve a aparecer en esta salsa, muy conocida y apreciada.*

*Una salsa, además, que es de larga conservación. Si la ponemos en la nevera, metida en un recipiente totalmente hermético, podremos guardarla durante una semana sin miedo a que se estropee.*

*Para servirla, en el caso que usted haya decidido guardarla, únicamente debe tener la precaución de añadirle una cucharada de agua hirviendo, justo antes de dejarla en el recipiente.*

### INGREDIENTES

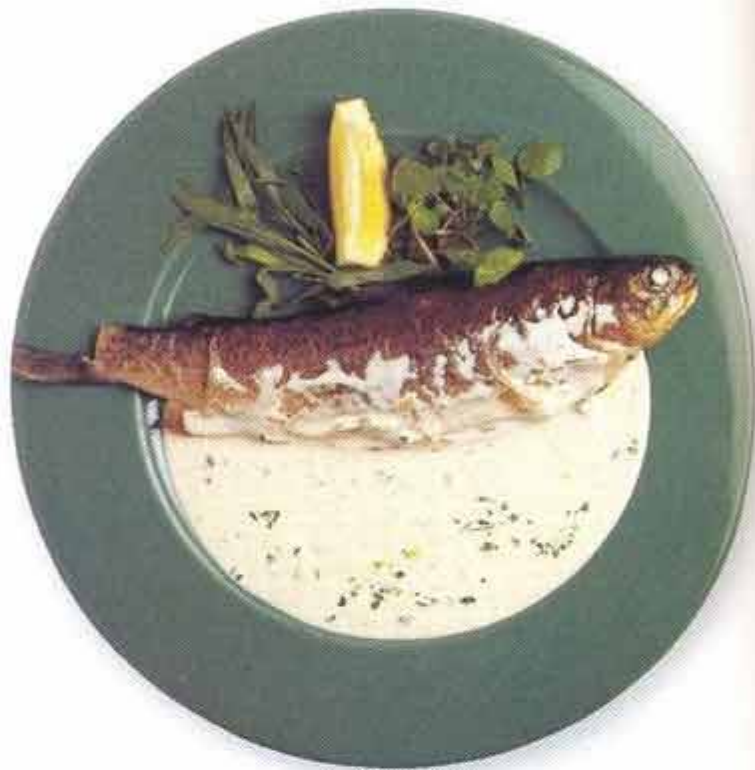
**para 2 tazas**

- 1 cucharada de pepinillos encurtidos, cortados en trozos pequeños
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- 250 ml. de mahonesa
- 1 cucharadita de zumo de limón
- 1 cucharada de alcaparras coladas
- sal y pimienta

### PREPARACIÓN

- 1 En un bol, mezclar las alcaparras, los pepinillos y el perejil con la mahonesa.
- 2 Añadir el zumo de limón, removiendo.
- 3 Rectificar, si es necesario, con sal y pimienta o con más zumo de limón.

NOTA: Servir fría, con pescado a la plancha o frito.



## SALSA VERDE FRANCESA

*Admite interesantes variedades.*

*Una de ellas es al estilo italiano, con migas de pan, anchoas, huevo cocido, ajo y alcaparras picados y perejil fresco.*

*De este modo, tiene una mayor utilidad, puede servirse con pescados al vapor y salsa hervida.*

### INGREDIENTES

**para una taza**

- 30 gramos de perejil fresco picado
- 15 gramos de estragón fresco picado
- 15 gramos de hojas de berro picadas
- 4 hojas de espinacas picadas
- 250 ml. de mahonesa
- unas gotas de jugo de cebolla
- 8 alcaparras picadas (opcionales)

### PREPARACIÓN

- 1 Lavar bien las hierbas y las hojas de espinacas.
- 2 Poner en cazo con agua hirviendo y cocer un minuto.
- 3 Colarlas.
- 4 Presionar con una cuchara de madera en un colador fino para extraer todo el líquido, reservándolo.
- 5 Tirar las hojas cocidas.
- 6 Dejar el líquido aparte hasta que se enfríe.
- 7 Añadir, con cuidado, el líquido a la mahonesa, procurando que no cuaje.
- 8 Añadir 2 ó 3 gotas de jugo de cebolla y las alcaparras.
- 9 Dejar que se enfríe y poner en una salsera.
- 10 Adornar con perejil picado.

NOTA: Servir con salmón o trucha.





## SALSA VÉRONIQUE

*Una salsa de clara procedencia francesa, en la que el cognac (nosotros le pondremos brandy) juega un papel fundamental. Otro elemento a tener en cuenta es el caldo de pescado que hayamos elegido para mezclar con el licor, el vino y la cebolla.*

### INGREDIENTES

#### para una taza

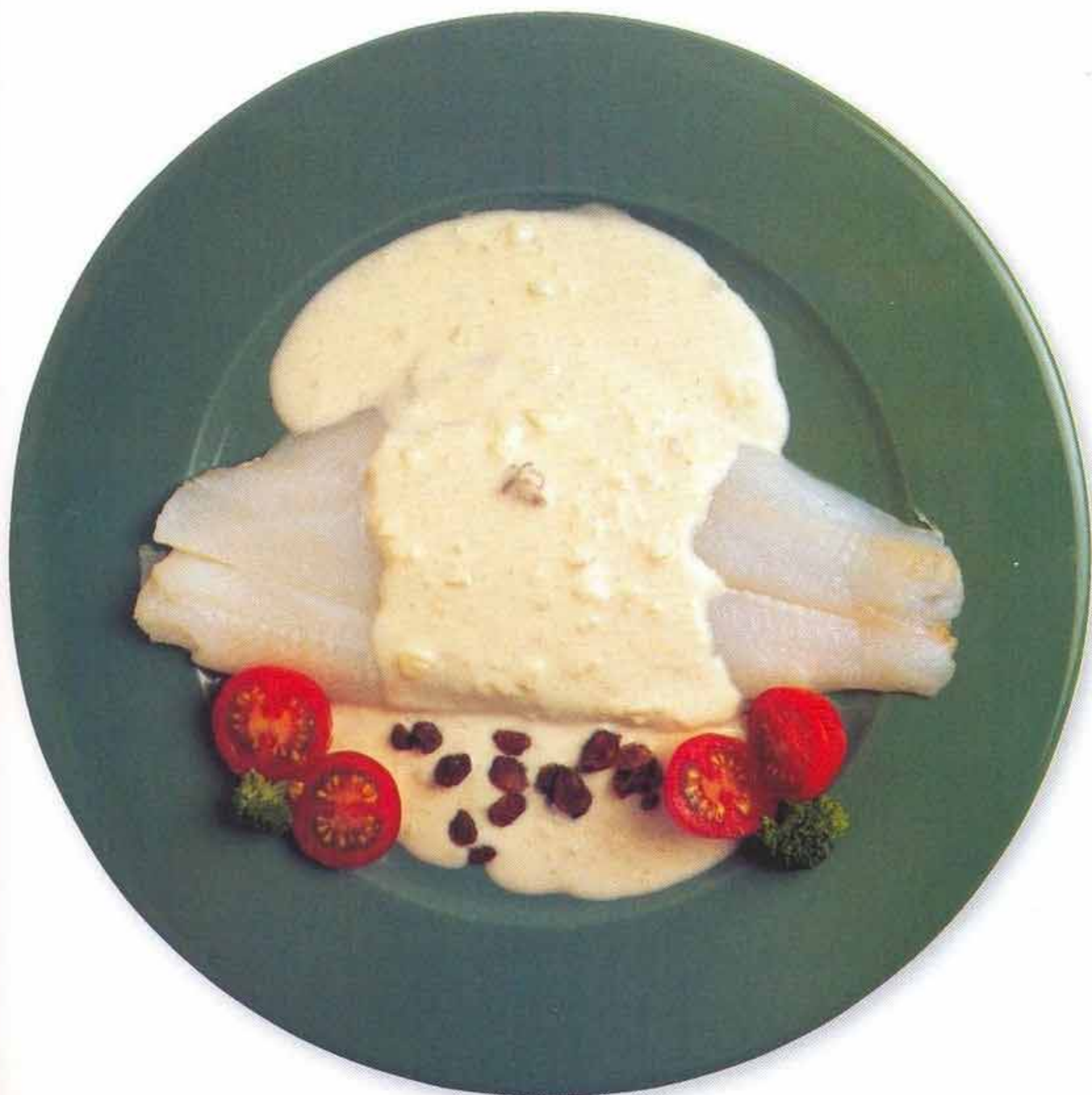
- 1 taza de caldo de pescado
- 60 ml. de vino blanco seco
- 1 cucharada de brandy
- 1 cucharada de cebolla tierna picada
- 1 cucharadita de harina
- 2 cucharaditas de agua fría
- 125 ml. de nata montada
- pimienta blanca
- 16 uvas verdes, sin semillas
- 2 cucharadas de mantequilla, a trozos
- sal



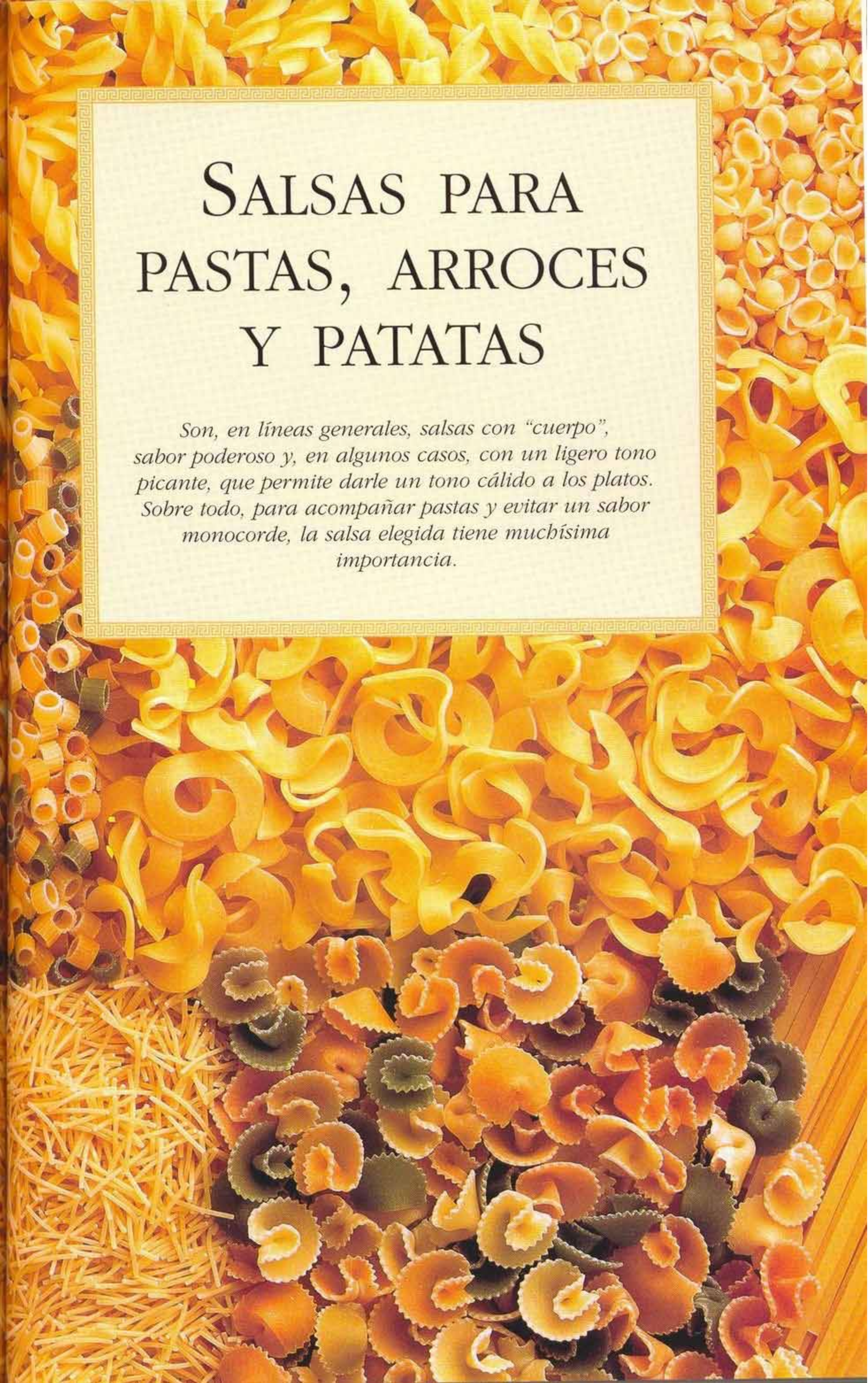
### PREPARACIÓN

- 1 Hervir el caldo, el brandy, el vino y la cebolla en un cazo mediano hasta que se reduzca.
- 2 Cocer y volver a poner en el cazo.
- 3 Deshacer la mantequilla con el agua y añadirla al cazo, a fuego medio.
- 4 Cocer hasta que aparezcan burbujas.
- 5 Añadir la nata y remover hasta que hierva.
- 6 Salpimentar al gusto.
- 7 Añadir las uvas.
- 8 Cuando esté caliente, añadir la mantequilla.
- 9 Remover suavemente hasta que todos los ingredientes estén incorporados.

NOTA: Servir caliente con pescado a la plancha y al horno.



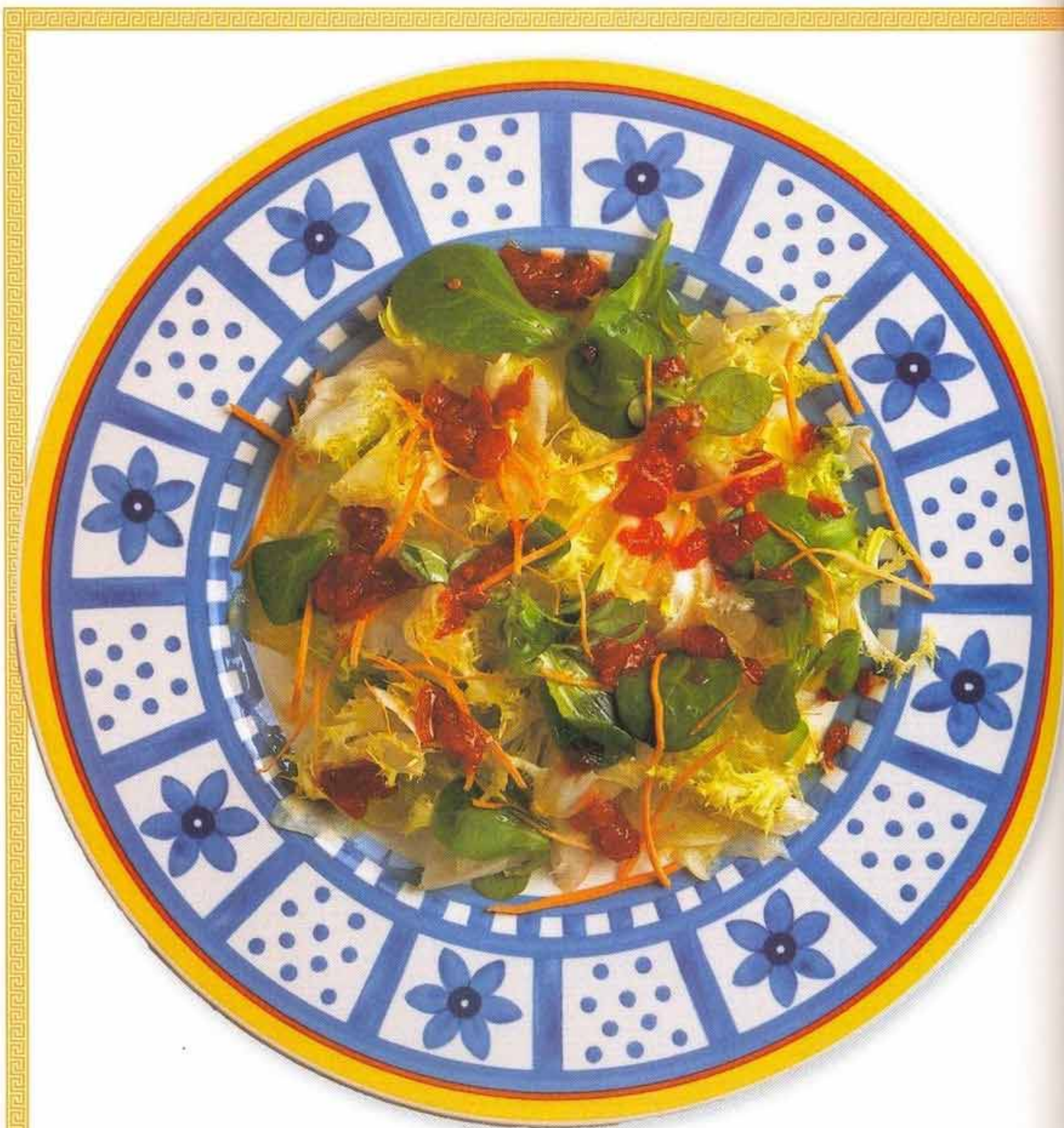




# SALSAS PARA PASTAS, ARROCES Y PATATAS

*Son, en líneas generales, salsas con “cuerpo”,  
sabor poderoso y, en algunos casos, con un ligero tono  
picante, que permite darle un tono cálido a los platos.  
Sobre todo, para acompañar pastas y evitar un sabor  
monocorde, la salsa elegida tiene muchísima  
importancia.*





## CHUTNEY DE TOMATE

### INGREDIENTES

#### para dos tazas

- 8 tomates maduros
- 1 cucharada de aceite
- 1 cebolla
- 2 cucharadas de semilla de mostaza
- 1 guindilla fresca
- 5 clavos
- 2 hojas de laurel
- 1 palo de canela
- 1 cucharada de semillas de comino
- 1 cucharada de cilantro molido
- 1 cucharada de gengibre fresco
- 4 cucharadas de azúcar
- sal



### PREPARACIÓN

- 1 Escaldar los tomates y hacerlos puré. También se puede utilizar una lata de tomate triturado.
- 2 Rallar el gengibre fresco.
- 3 En una sartén con aceite, freír la cebolla, picada muy fina.
- 4 Cuando esté transparente, echar las semillas de mostaza y tapar.
- 5 Poner el resto de las especias.
- 6 A los dos minutos, sin dejar que se quemen, añadir el tomate y la sal.
- 7 Cocer unos 25 minutos, removiendo a menudo. Debe evaporarse el líquido.
- 8 Añadir el azúcar y remover.
- 9 Apagar el fuego a los dos o tres minutos.
- 10 Retirar los clavos, el laurel y el palo de canela.

Nota: Es perfecta para acompañar platos de pasta, arroz o patatas.



## MOJO COLORADO

*Una de las señales de identidad de la cocina canaria, que lo prepara de varias maneras, a cual más apetitosa.*

*Las Islas Afortunadas lo son también en cuanto a productos alimenticios, que son de excelente calidad y muy variados.*

*Pese a la gran invasión turística, las islas siguen defendiendo su propia identidad culinaria. Y esta salsa es un ejemplo.*

### INGREDIENTES

**para 6 personas**

2 tomates

6 cucharadas de vinagre

1 cabeza de ajos

2 cucharaditas de pimentón

1 cucharadita de comino

vinagre, aceite, sal

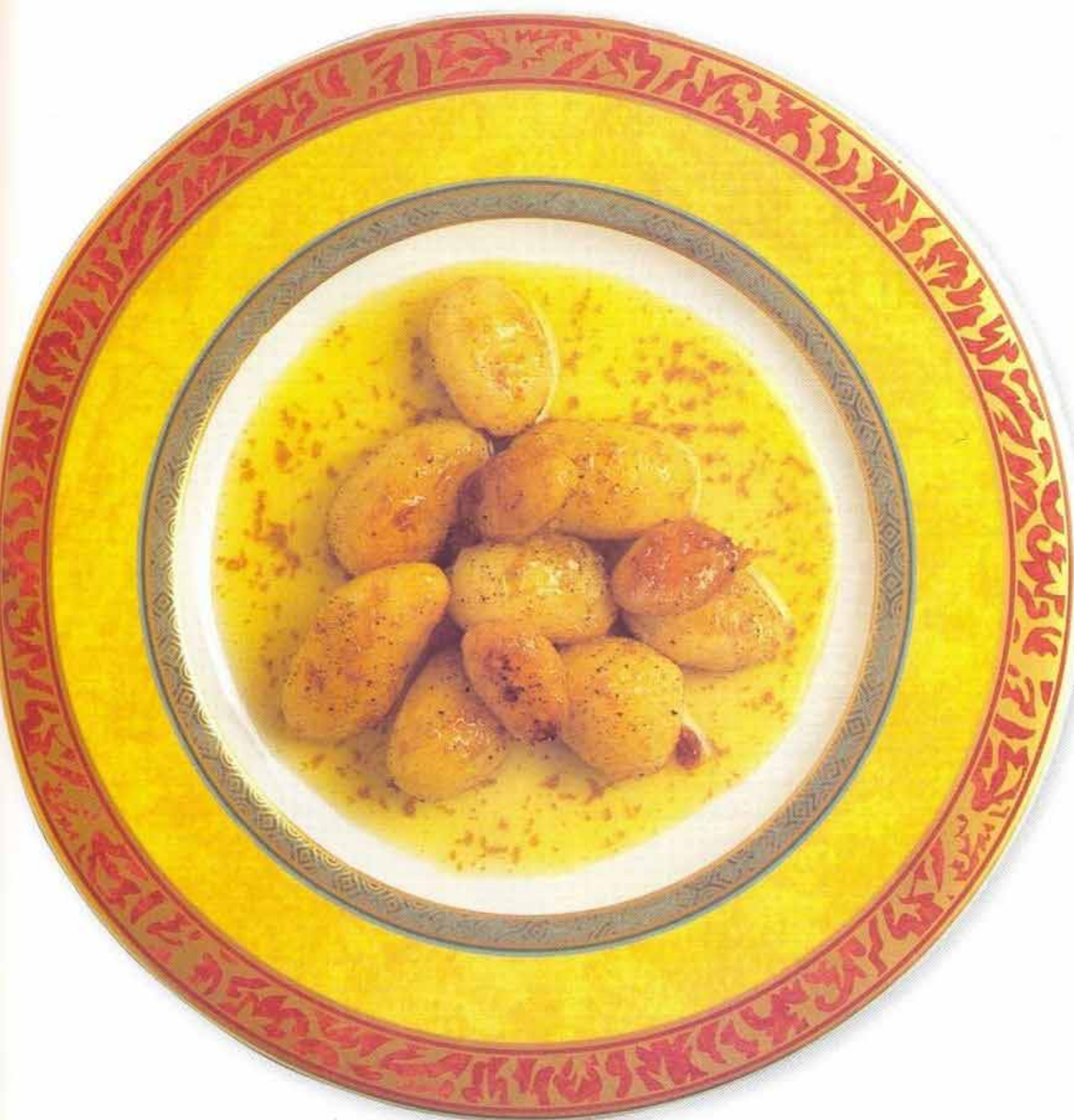
### PREPARACIÓN

**1** Preparar, en un mortero, un majado con los ajos y el comino.

**2** Echar el aceite (tres partes por una de vinagre), el pimentón, el vinagre, la sal y los tomates, asados, pelados y triturados, mezclando todo muy bien.

NOTA: Salsa canaria, para acompañar las papas arrugadas (pequeñas patatas de las Canarias) y sancocho.

Si se quiere que sea más picante, machacar una guindilla y dejarla una noche en remojo; añadiendo a la salsa el agua donde se ha remojado.







## MOJO PICÓN

*Pueden ponerle música a esa salsa, para saber cómo es. Lo hizo un conocido cantante canario, Caco Senante, hace ya bastantes años y fue todo un éxito.*

*La canción pasó, evidentemente, pero la salsa sigue. Se diferencia del mojo colorado en que es más picante (las guindillas de Cayena hacen bien su labor) y se utiliza prácticamente con las mismas recetas. Elija una u otra, acertará, ambas son extraordinarias.*

### INGREDIENTES

**para 4 personas**

- 1 cucharada sopera de comino
- 1 cabeza de ajos
- 1 hoja de laurel
- 3 guindillas de Cayena
- 1/4 litro de aceite de oliva
- vinagre de vino blanco
- sal

### PREPARACIÓN

- 1 Pelar los ajos y machacarlos con el mortero, el comino, el laurel y las guindillas.
- 2 Echar el aceite en hilillo fino para que una con los ingredientes machacados.
- 3 Poner un poco de sal y, al final, un chorrito de vinagre.
- 4 Si se quiere espesar, machacar en el mortero una miga de pan y unir al preparado.

NOTA: Servir con papas arrugadas.







## PESTO CLÁSICO

El queso parmesano, con su característica imagen de rueda gigante, es uno de los grandes quesos del mundo. Su participación en esta salsa, una de las clásicas en la cocina italiana a la hora de acompañar pastas (si es posible y le gustan, siempre "al dente"), es primordial para acabar formando un acompañamiento que las pastas le van a agradecer eternamente. Los piñones, otro gran producto autóctono del Mediterráneo, son otro de los atractivos de esta salsa.

### INGREDIENTES

para 4 personas

30 gramos de hojas de albahaca  
2 dientes de ajo  
3 cucharadas de piñones  
3 cucharadas de queso parmesano rallado  
aceite, sal

### PREPARACIÓN

- 1 Poner el ajo, la albahaca, los piñones y el queso en el recipiente de un robot.
- 2 Mezclar hasta obtener un puré espeso.
- 3 Verter el aceite de oliva poco a poco, con el robot funcionando, hasta que se integre todo.
- 4 Salar al gusto y servir enseguida.

NOTA: Servir con pasta recién hervida, especialmente espagueti.



## SALSA DE TOMATE

Hay cientos de variedades.

Se puede servir fría, caliente o templada. Lo importante es la calidad del tomate, que debe ser bien maduro. Los verdes, que también son excelentes, utilícelos para ensalada. El aceite, a ser posible virgen extra, le ofrece el contrapunto ideal para hacer uno de los acompañamientos más clásicos en la historia de la cocina y que ha dado origen a miles de imitadores.

### INGREDIENTES

para 3 tazas

1 kg. de tomates maduros  
125 gramos de cebolla picada  
2 cucharaditas de aceite de oliva  
2 cucharadas de tomate triturado  
1 tallo de apio picado  
1 hoja de laurel  
6 hojas de albahaca fresca o una cucharadita de albahaca seca  
1 cucharadita de azúcar  
pimienta  
sal

### PREPARACIÓN

- 1 Sumergir los tomates en agua hirviendo, pincharlos y pelarlos.
- 2 Cortarlos a cuartos y reservar.
- 3 Calentar aceite a fuego lento. Saltear las cebollas y el apio hasta que las cebollas se doren.
- 4 Añadir los tomates y su jugo, el tomate triturado, el laurel, la albahaca, el azúcar, la sal y la pimienta.
- 5 Hervir y reducir la temperatura.
- 6 Dejar que hierva a fuego lento, sin tapar, 45 minutos, removiendo de vez en cuando.

NOTA: Para acompañar platos de arroz. También con platos de carne.





## SALSA BOLOÑESA

### INGREDIENTES

#### para 3 tazas

- 60 gramos de mantequilla
- 1 cebolla mediana picada
- 1 tallo de apio cortado en trozos pequeños
- 1 zanahoria pequeña cortada en trozos pequeños
- 125 gramos de beicon, cortado en trozos pequeños
- 250 gramos de carne picada
- una pizca de nuez moscada
- 1 cucharada de orégano fresco picado  
(o media si es seco)
- 125 ml. de vino blanco seco
- 250 ml. de caldo de carne (o una pastilla de caldo  
de carne disuelta en agua hirviendo)
- 2 cucharadas de tomate triturado
- 2 hígados de pollo cortados a trozos
- 125 ml. de nata
- sal y pimienta

### PREPARACIÓN

- 1 Fundir la mantequilla en un cazo y añadir la cebolla, el apio, la zanahoria y el beicon.
- 2 Cocer a fuego medio hasta que la cebolla esté blanda y dorada.
- 3 Agregar la carne picada y cocer hasta que pierda su color rosado, removiendo a menudo.
- 4 Añadir la sal, la pimienta, la nuez moscada y el orégano.
- 5 Aumentar la temperatura y añadir el vino.
- 6 Hervir removiendo sin cesar y cocer hasta que el vino se haya casi evaporado.
- 7 Añadir el caldo y el tomate triturado y hervir 40 minutos, a fuego lento, sin tapar y removiendo con frecuencia.
- 8 Unos minutos antes de servir, agregar los hígados, la nata y remover.

NOTA: Servir caliente con pasta.





## SALSA MARINARA

*Una de las salsas más curiosas y, al mismo tiempo, más apreciadas de la cocina italiana. La utilización del chile no es algo habitual en las salsas pensadas para la pasta y eso le da un sabor distinto, acentuado con las aceitunas negras y las alcaparras. Una salsa, en definitiva, que hace el plato de pasta aún más ameno y atractivo.*

### INGREDIENTES

#### para 2 tazas

- 2 chiles frescos rojos
- 12 aceitunas negras, sin hueso, troceadas
- 1 cucharada de alcaparras
- 125 ml. de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana picada
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de orégano fresco picado  
(media si es seco)
- 500 gramos de tomates maduros



### PREPARACIÓN

- 1 Cortar los chiles en rodajas y retirar las semillas con la punta de un cuchillo.
- 2 Poner las aceitunas, los chiles y las alcaparras en un bol, con 4 cucharaditas de aceite.
- 3 Dejar reposar una hora como mínimo.
- 4 Mientras, saltear la cebolla y el ajo en el resto del aceite, a fuego lento, hasta que estén dorados y añadir el orégano.
- 5 Pelar los tomates, retirar las semillas y cortarlos a trozos.
- 6 Poner todos los ingredientes en una sartén grande y cocer a fuego medio o intenso, hasta que se espese u oscurezca ligeramente.
- 7 Retirar los chiles.

NOTA: Servir caliente con pasta.





INGREDIENTES

para una taza

- 30 gramos de hojas de albahaca fresca, bien atadas
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de piñones
- 125 ml. de aceite de oliva
- 4 cucharadas de queso parmesano, recién rallado
- sal gorda

PREPARACIÓN

- 1 Poner la albahaca, el ajo, la sal y los piñones en un mezclador o en una batidora. Batir bien.
- 2 Añadir el aceite poco a poco, asegurándose de que no queden elementos sólidos a los lados.
- 3 Continuar batiendo hasta obtener una salsa de consistencia suave.
- 4 Añadir el queso y poner de nuevo la batidora en funcionamiento para incorporarlo bien.

NOTA: Servir con pasta fresca.

SALSA AL PESTO

*Lo que hemos dicho para el pesto clásico vale para esta salsa, prácticamente la misma que la ya citada. La única diferencia estriba en que las hojas de albahaca son frescas, lo que le da un sabor más ligero, en contraste con el pesto clásico, de sabor y aroma más acentuado. La elección no es sencilla, ambas son excelentes acompañamientos para la pasta fresca y forman parte del más tradicional recetario italiano.*







## SALSA DE SALMÓN AHUMADO

*La técnica de ahumar el salmón la descubrieron hace siglos los pueblos del Norte de Europa. Hoy, el salmón ahumado es un plato presente en todas las mesas y su utilización se ha generalizado en la cocina. Además, formando parte de esta salsa, podemos darnos cuenta de que le da a la pasta un sabor extraordinario.*

*En boca, el salmón ahumado es rotundo, poderoso; por el contrario, la pasta es suave, melosa. La combinación de ambos es un plato realmente apetitoso.*



## INGREDIENTES

**para 4 personas**

- 1 cucharada de eneldo finamente picado
- 1 cucharada de cebollinos picados
- 150 gramos de salmón ahumado
- 3 dl. de crema de leche espesa
- 100 gramos de caviar de salmón o de lumpo (opcional)

## PREPARACIÓN

- 1 Cortar el salmón ahumado en tiras finas.
- 2 Reducir, al fuego, un poco la crema de leche.
- 3 Mezclar con la crema, el salmón, el eneldo y los cebollinos.
- 4 Hervir. Se pueden añadir las huevas de salmón o de lumpo.

NOTA: Servir con pasta hervida.



## SALSA A LA PUTTANESCA

*La cocina italiana es, posiblemente, la más extendida y conocida del mundo. Las razones son varias, pero los expertos subrayan estas dos: precio y sencillez. Los platos, en efecto, están al alcance de todos los bolsillos y de todos los gustos. Con ingredientes sencillos y sabrosos la cocina trasalpina ha sabido darle un auténtico toque de originalidad a su cocina y, al mismo tiempo, la ha puesto al alcance de todo el mundo. Pizza y pasta, pasta y pizza, son nombres que se repiten en todos los idiomas de la Tierra. Cuántas comidas ha resuelto una pizzería ballada en el lugar más inesperado. Y lo ha hecho con toda dignidad.*

*Esta salsa es otra de las grandes salsas italianas. La hemos podido ver en cualquier restaurante, nos ha intrigado su nombre y nos ha sorprendido su sabor, salado, fruto de la presencia de las anchoas y las aceitunas negras, que potencian el sabor general y ofrecen a la pasta un atractivo que, sin esos componentes, difícilmente hubiera conseguido. Una salsa exquisita y, como todo lo que hace referencia a la cocina italiana, al alcance de cualquiera.*



### INGREDIENTES

**para 4 personas**

3 anchoas

3 dientes de ajo

60 gramos de aceitunas negras deshuesadas

400 gramos de tomates pera enlatados

4 cucharadas de alcaparras

perejil, aceite, sal

### PREPARACIÓN

- 1 Picar el ajo, las anchoas y las aceitunas, por separado.
- 2 Freír el ajo y las anchoas en aceite a fuego medio.
- 3 Mezclar con los tomates y las aceitunas
- 4 Hervir la salsa durante 15 minutos y espolvorear con perejil.

NOTA: Servir con pasta recién hervida.

Alcaparras

Tomate



Aceitunas negras deshuesadas



3 dientes de ajo

3 anchoas







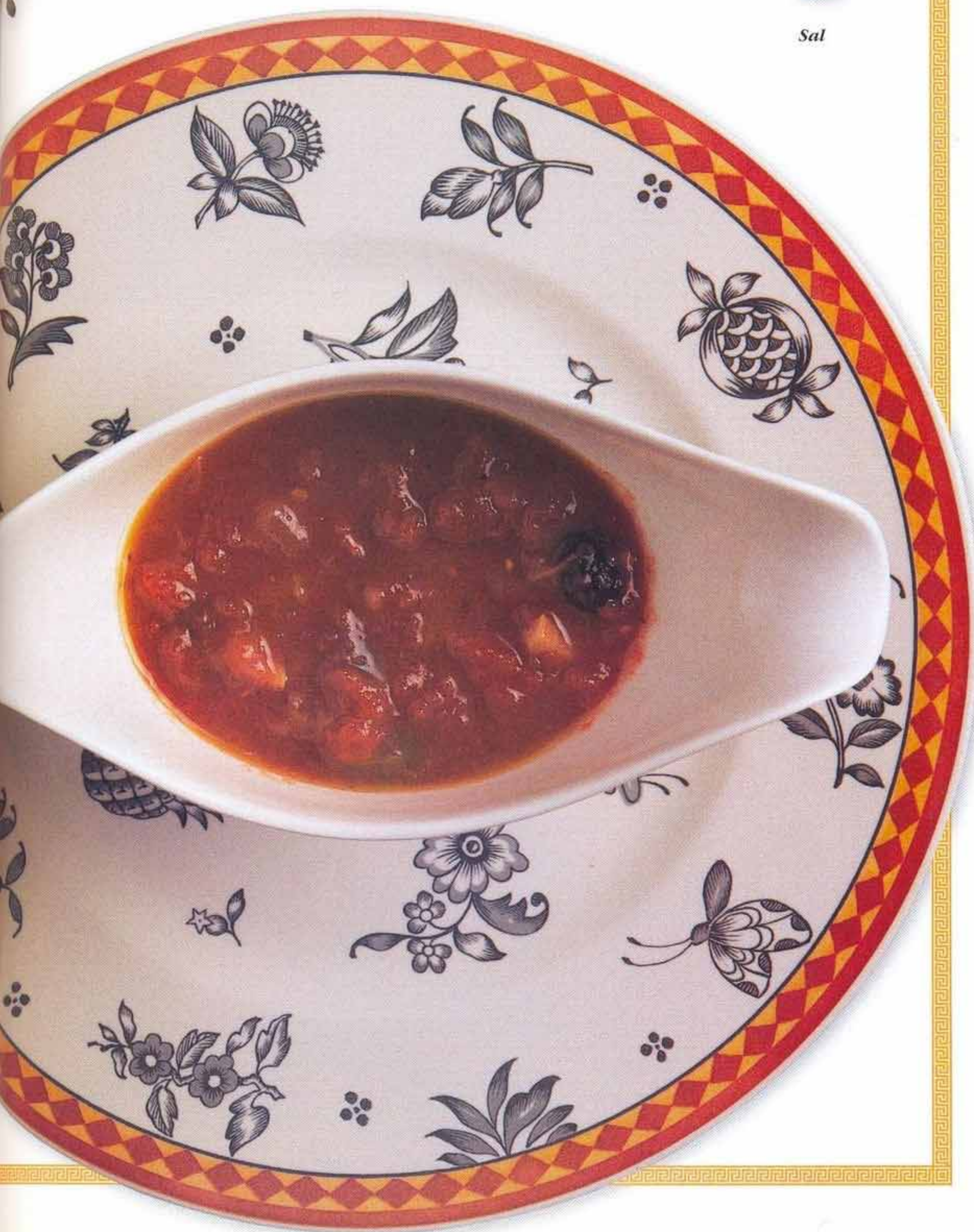
*Perejil*



*Aceite*



*Sal*







# SALSAS PARA VERDURAS Y ENSALADAS

*Este tipo de salsas ofrecen frescura, aroma y sabor a platos de muy diverso estilo, pero que tienen en común su ligereza. Por lo general, estas salsas aportan algunos ingredientes (como las anchoas) que aportan rotundidad y notas saladas o ácidas, según convenga al plato en cuestión.*





## INGREDIENTES

para una taza

- 6 filetes de anchoas de lata
- 3 dientes de ajo picados
- 60 ml. de aceite de oliva
- 6 cucharadas de mantequilla
- pimienta
- sal

## BAGNA CAUDA

*La cocina italiana tiene una deuda con las anchoas, que le resuelven mil y un problemas. En esta salsa, el sabor salado y rotundo de la anchoa en aceite se concentra en un bol (también se puede usar un bote de fondue), que debe mantenerse caliente al fuego, incluso a la hora de servirla, para acompañar un plato de ensalada. Una salsa que también merece la pena tomar sola, simplemente con unos bastoncillos de pan.*

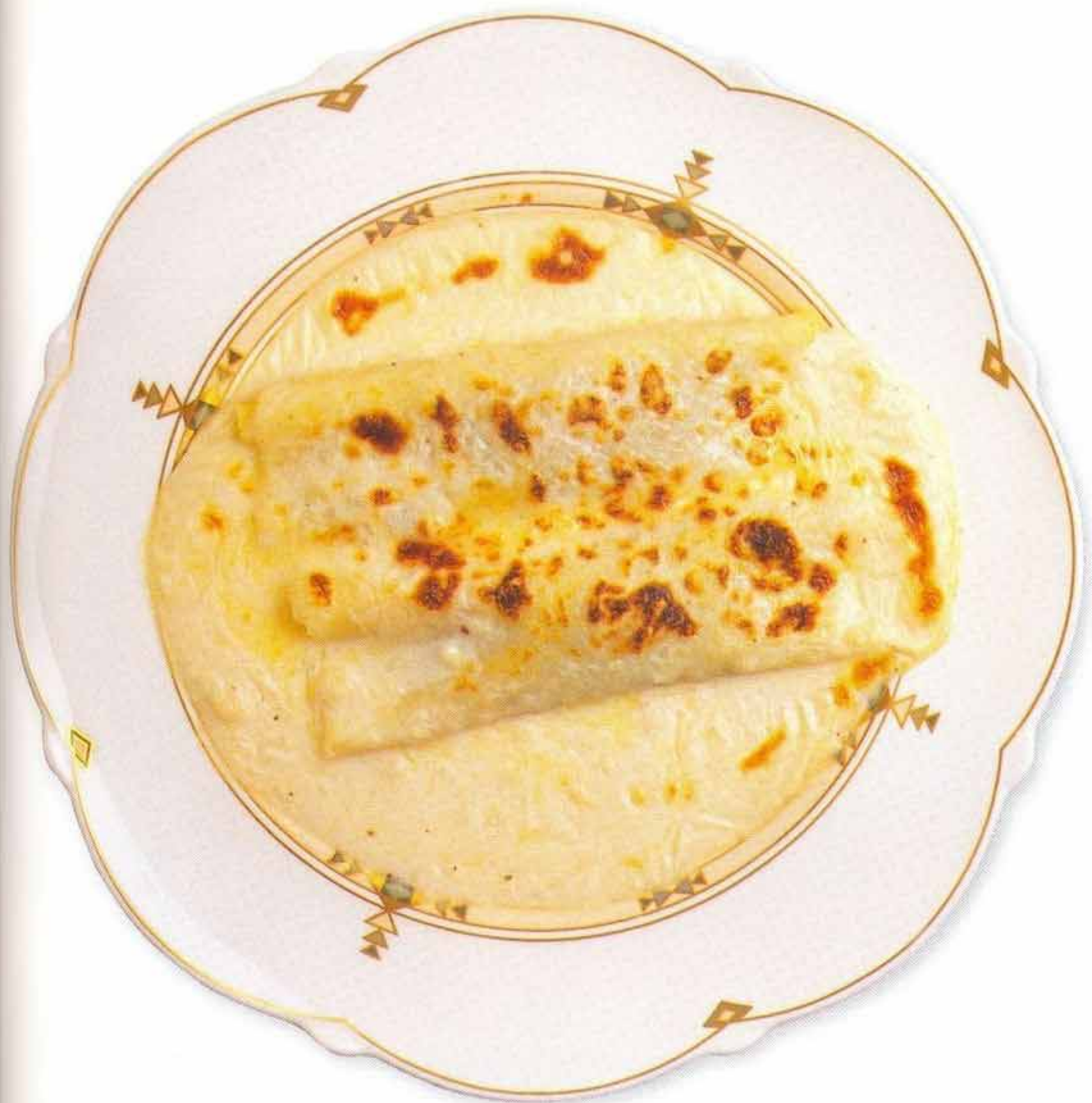
## PREPARACIÓN

- 1 Machacar los filetes de anchoas y el ajo en un mortero hasta que formen una pasta.
- 2 Esparcir un poco de sal sobre el ajo para facilitar el trabajo.
- 3 Calentar el aceite y la mantequilla en un cazo.
- 4 Añadir la mezcla del ajo y las anchoas, removiendo hasta que esté bien incorporada.
- 5 Añadir la pimienta y poner la salsa en un bol que conserve el calor.

NOTA: Servir caliente con crudités o pedacitos de pan, que pueden mojarse en la salsa.







## BECHAMEL

*Es uno de los preparados más conocidos. Interviene en muchas salsas, se utiliza en muchos platos y es una excelente "tapadera" en verduras rellenas y canelones.*

### INGREDIENTES

**para 3 tazas**

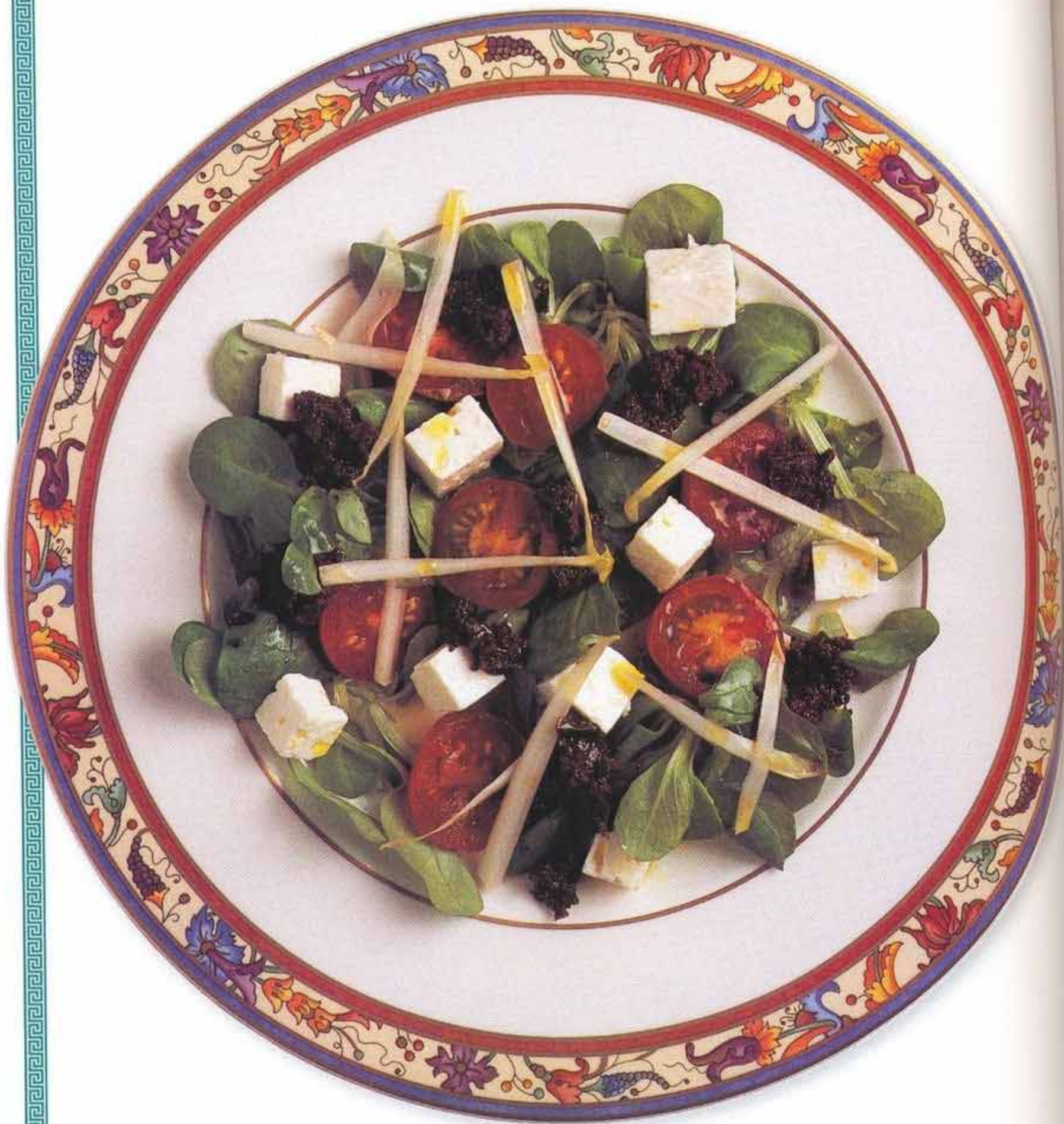
3 tazas de leche  
90 gramos de mantequilla  
2 cucharadas de cebolla rallada  
90 gramos de harina  
2 ramitas de perejil fresco  
6 granos de pimienta blanca  
una pizca de nuez moscada  
sal

### PREPARACIÓN

- 1 Calentar la leche a fuego muy lento.
- 2 Mientras, fundir la mantequilla en otro cazo y añadir la cebolla.
- 3 Dorar la cebolla, sin que se oscurezca demasiado. Añadir la harina y cocer a fuego lento durante unos tres minutos, hasta que haga burbujas.
- 4 Añadir la leche de forma gradual y removiendo.
- 5 Cocer hasta que la salsa espese.
- 6 Añadir el perejil, la pimienta, la nuez moscada y la sal.
- 7 Mantener la temperatura baja y seguir cociendo unos 25 minutos, sin tapar y removiendo con frecuencia.
- 8 La salsa debe quedar espesa y cremosa. Si se prefiere más líquida, añadir leche.
- 9 Colar a través de un colador fino.

NOTA: Para acompañar platos de verdura. También en recetas de pasta.





## SALSA DE ACEITUNAS NEGRAS

*La humilde oliva tiene aquí un gran reconocimiento. Hace ya algunos años que se sirve un plato de aceitunas negras como aperitivo en muchos restaurantes y que es francamente atractivo. En esta ocasión, como elemento "estrella" de esta salsa, ofrece un sabor diferente –casi diríamos que alternativo– a las ensaladas. Una salsa, además, que puede aguantar algunos días en la nevera sin perder aroma ni sabor.*



## INGREDIENTES

para 4 personas

50 gramos de aceitunas negras desbuesadas  
1 cucharada de perejil picado  
2 cucharadas de zumo de limón  
aceite, sal y pimienta

## PREPARACIÓN

- 1 Poner las aceitunas, el zumo de limón, el perejil, la sal y la pimienta en el robot o licuadora.
- 2 Batir hasta lograr una pasta homogénea.
- 3 Verter poco a poco el aceite en chorrito fino, con el aparato en funcionamiento.

NOTA: Servir con ensaladas de queso. Tiene más sabor si reposa un par de días.





## SALZIKI

*De esta salsa, en la que también interviene el yoghourt, hemos ballado algunas variantes, incluso en el nombre.*

*Tal vez la más conocida sea la Tzatziki (que lleva ajo en lugar de la menta de la Salziki) y que es extraordinaria para acompañar platos de cordero asado.*

*Como pueden apreciar –es otro apunte– encontramos el yoghourt en recetas apropiadas para todo tipo de platos,*

*lo que habla bien a las claras de su riqueza y versatilidad culinaria.*

## INGREDIENTES

**para dos tazas**

- 1 pepino*
- 2 dientes de ajo*
- 500 ml. de yoghourt*
- 2 cucharaditas de hojas de menta fresca*
- 2 cucharaditas de aceite de oliva*
- unas gotas de limón*
- pimienta, sal*

## PREPARACIÓN

- 1** Pelar el pepino.
- 2** picarlo toscamente y dejar en un colador para que suelte el líquido.
- 3** A los 10 minutos, tritarlo junto con el resto de ingredientes hasta que quede una salsa fina.

NOTA: Para acompañar platos de verdura y ensalada.





## SALSA CÉSAR

*Uno de los aliños más interesantes para ensaladas de todo tipo. Unos ingredientes tradicionales y un choque de sabores (anchoa, salsas Worcester, limón y vinagre) francamente interesante y digno de descubrir.*



## INGREDIENTES

**para 4 personas**

- 1 huevo ligeramente batido*
- 1 dl. de aceite de oliva*
- 2 cucharadas de vinagre de vino*
- 1 cucharada de zumo de limón*
- 1 anchoa*

*unas gotas de salsa Worcestershire*  
*1 diente de ajo machacado*  
*pimienta*



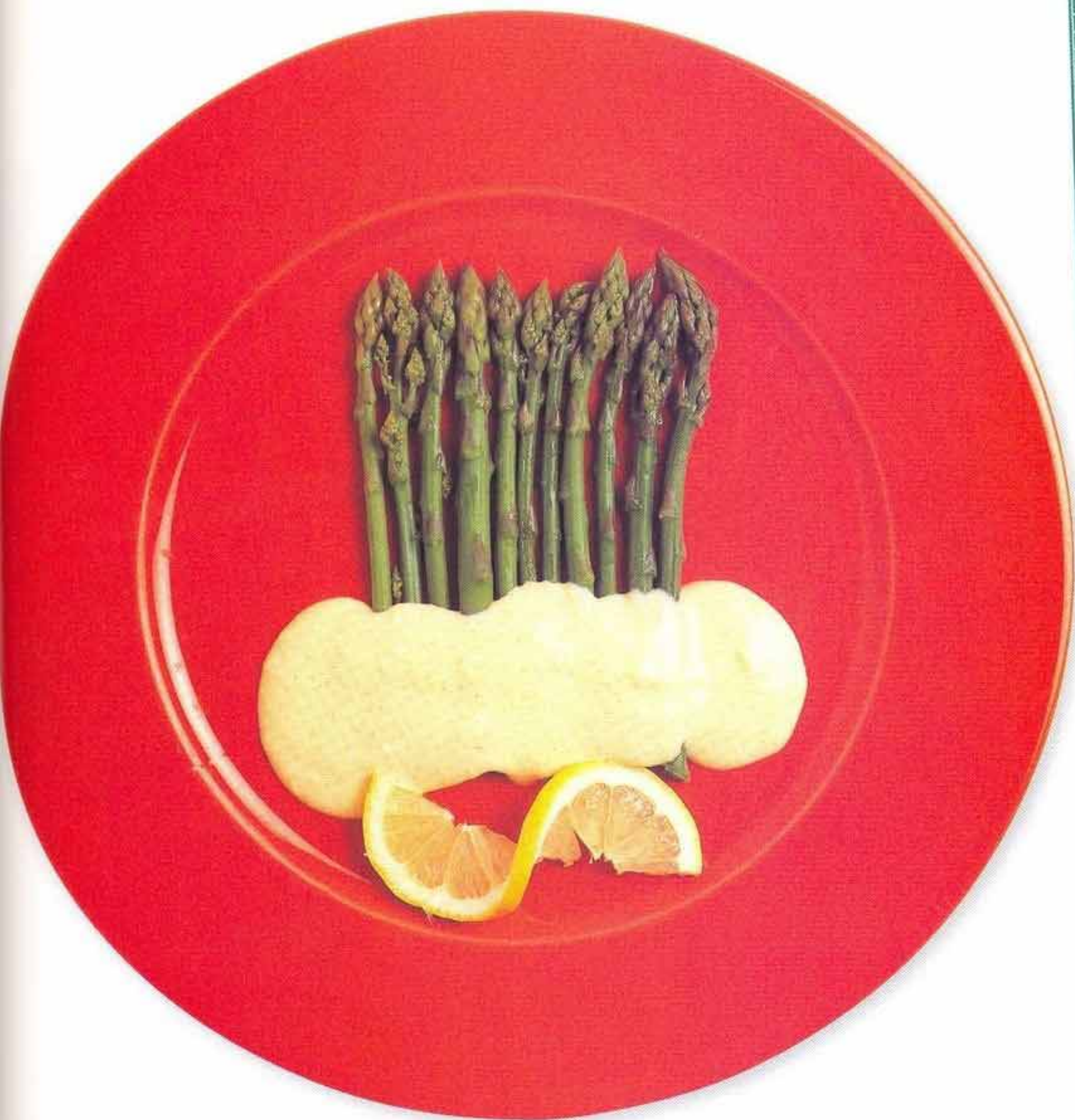
## PREPARACIÓN

- 1** Mezclar el zumo de limón, el vinagre y el aceite. Reservar.
- 2** Aplastar en otro recipiente la anchoa hasta dejarla reducida a pasta.
- 3** Añadir el ajo machacado, la pimienta y la salsa Worcestershire.
- 4** Mezclar a fondo con el huevo batido.
- 5** Añadir la mezcla que habíamos reservado y batir a fondo.
- 6** Verter la salsa en una ensalada grande.
- 7** Añadir las hojas de ensalada y mezclar a fondo.
- 8** Servir en platos individuales.

NOTA: Servir con ensaladas.







## SALSA HOLANDESA

*Esta salsa tradicional tiene un problema: puede cuajarse. Si le pasa, añada una cucharada de agua hirviendo y remueva constantemente. También lo puede solucionar con una yema de huevo batida y añadida a la mezcla cuajada.*

### INGREDIENTES

**para una taza**

3 yemas de huevo

180 gramos de mantequilla, cortada en dados

1 cucharada de agua

2 cucharaditas de zumo de limón

pimienta blanca

pimentón dulce

sal

### PREPARACIÓN

- 1** En la parte superior de una olla doble, batir las yemas de huevo, el agua y el limón, a fuego lento, hasta que queden espumosos.
- 2** Comprobar que el agua de la parte inferior de la olla no toque la parte superior.
- 3** Añadir la mantequilla, trozo a trozo, asegurándose de que cada trozo queda incorporado antes de añadir el siguiente. Continuar hasta que se acabe la mantequilla.
- 4** Sazonar con sal y pimienta, esparciendo un poco de pimentón.
- 5** Pasar a una salsera caliente.

NOTA: Servir con espárragos y verduras frescas. También acompaña platos de salmón y marisco.





## SALSA DE HORTALIZAS

Como su propio nombre indica, es una salsa elaborada con productos de la huerta.

Esta composición que presentamos es bastante habitual, pero puede variar de forma clara y rotunda. En todo caso, depende de la comarca donde se prepara y de las hortalizas que allí se cultivan.

Es interesante, eso sí, la presencia del yoghourt, un ingrediente que hemos visto ya en algunas recetas anteriores (todavía son pocas las que lo incorporan) porque va ganando terreno poco a poco entre los expertos. El yoghourt tiene una consistencia muy atractiva y su presencia en la salsa premia los sabores y el aroma.

En nuestro país, los productos de la huerta tienen una gran importancia y una contrastada calidad. No podemos olvidar, en este momento, las verduras de Murcia, de Navarra o de La Rioja, por citar tres de las regiones más representativas.

La variedad de productos es francamente amplia y ello permite cientos de platos distintos y también, por qué no, una importante variedad de salsas de hortalizas.

### INGREDIENTES

#### para una taza

- 2 zanahorias grandes
- 125 gramos de brécol
- 1 tazón de caldo de la cocción
- 100 ml. de nata
- 100 ml. de yoghourt
- 12 avellanas
- 3 cucharadas de perejil
- sal y pimienta negra

### PREPARACIÓN

- 1 Limpiar las zanahorias y el brécol, cocidiéndolos en un tazón de agua.
- 2 Primero se ponen las zanahorias y a los 10 minutos, el brécol, dejando que cueza otros cinco minutos.
- 3 Poner todos los ingredientes en un recipiente y triturar hasta obtener un puré suave.

NOTA: Para acompañar platos de verdura y ensaladas.



Yoghourt

Nata



Caldo



Brécol

Zanahorias







*Avellanes*



*Perejil*



*Pimienta negra*



*Sal*





## PREPARACIÓN

- 1 Fundir la mantequilla en un cazo mediano. Añadir toda la harina.
- 2 Cocer durante tres minutos, removiendo constantemente.
- 3 Agregar todo el caldo de golpe, removiendo bien para incorporarlo.
- 4 Cocer a fuego lento, removiendo a menudo, de 5 a 6 minutos.
- 5 Retirar el cazo del fuego y batir ligeramente las yemas de huevo.
- 6 Añadir el zumo de limón y remover para que queden incorporados.
- 7 Agregar la mostaza y mezclar bien.
- 8 Volver a poner el cazo en el fuego y dejar un par de minutos más.
- 9 Añadir la pimienta de cayena y probar el sabor hasta que esté al gusto.

NOTA: Servir caliente con verduras hervidas o al vapor, como los espárragos. También se puede usar como acompañante de pescado.

## SALSA DE LIMÓN Y MOSTAZA

### INGREDIENTES

para 2 tazas

- 90 gramos de mantequilla
- 375 ml. de caldo de pollo o de buey
- 3 cucharadas de harina
- 3 yemas de huevo
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 2 cucharadas de mostaza de Dijon
- pimienta de cayena
- sal







## SALSA MORNAY

Existe, al margen de la receta que aquí presentamos, una variante llamada "salsa Mornay sabrosa", elaborada sin huevo y el queso puede ser gruyère. Para prepararla se debe poner la bechamel a fuego lento y, justo antes de servir, añadir la mantequilla y el queso, removiendo bien. Se debe seguir removiendo hasta que esté todo deshecho e integrado en el conjunto.

### INGREDIENTES

#### para 2 tazas

3 yemas de huevo ligeramente batidas

1/4 taza de nata montada

500 ml. de salsa bechamel caliente

1 cucharadita de vino blanco, vinagre de estragón o zumo de limón

30 gramos de queso parmesano rallado

### PREPARACIÓN

1 Mezclar las yemas de huevo con la nata en un cazo de base gruesa.

2 Añadir la bechamel a fuego lento, removiendo hasta que hierva.

3 Retirar del fuego y mezclar el queso. Remover para deshacerlo.

NOTA: Servir caliente con verduras frescas al vapor. También puede acompañar platos de pollo y pescado.



## SALSA DE QUESO

La elección del queso tiene en este plato una especial importancia. Según el sabor que queramos encontrar, debemos elegir entre un queso tierno, semi o curado. Posiblemente el que mejor se adapte a la salsa sea el de vaca, ya que los de cabra y oveja tienen un sabor mucho más fuerte y serían excesivamente notorios en el conjunto de sabores y aromas.

### INGREDIENTES

#### para 2 tazas

90 gramos de queso

2 cucharadas de mantequilla

2 cucharadas de harina

125 ml. de leche

125 ml. de agua de cocción de verduras

1/2 cucharadita de mostaza

1 pastilla de caldo de pollo desmenuzada

60 ml. de jerez seco

### PREPARACIÓN

1 Rallar el queso y reservar.

2 Fundir la mantequilla en un cazo, añadir la harina y remover constantemente a fuego medio hasta que burbujee.

3 Mezclar la leche con el agua de cocción de verduras.

4 Echar en el cazo la mezcla, incorporándola con un batidor.

5 Remover bien hasta que la salsa sea cremosa.

6 Añadir el resto de los ingredientes, excepto el queso, y remover bien, hasta que la salsa hierva y espese.

7 Agregar el queso y remover hasta que se deshaga.

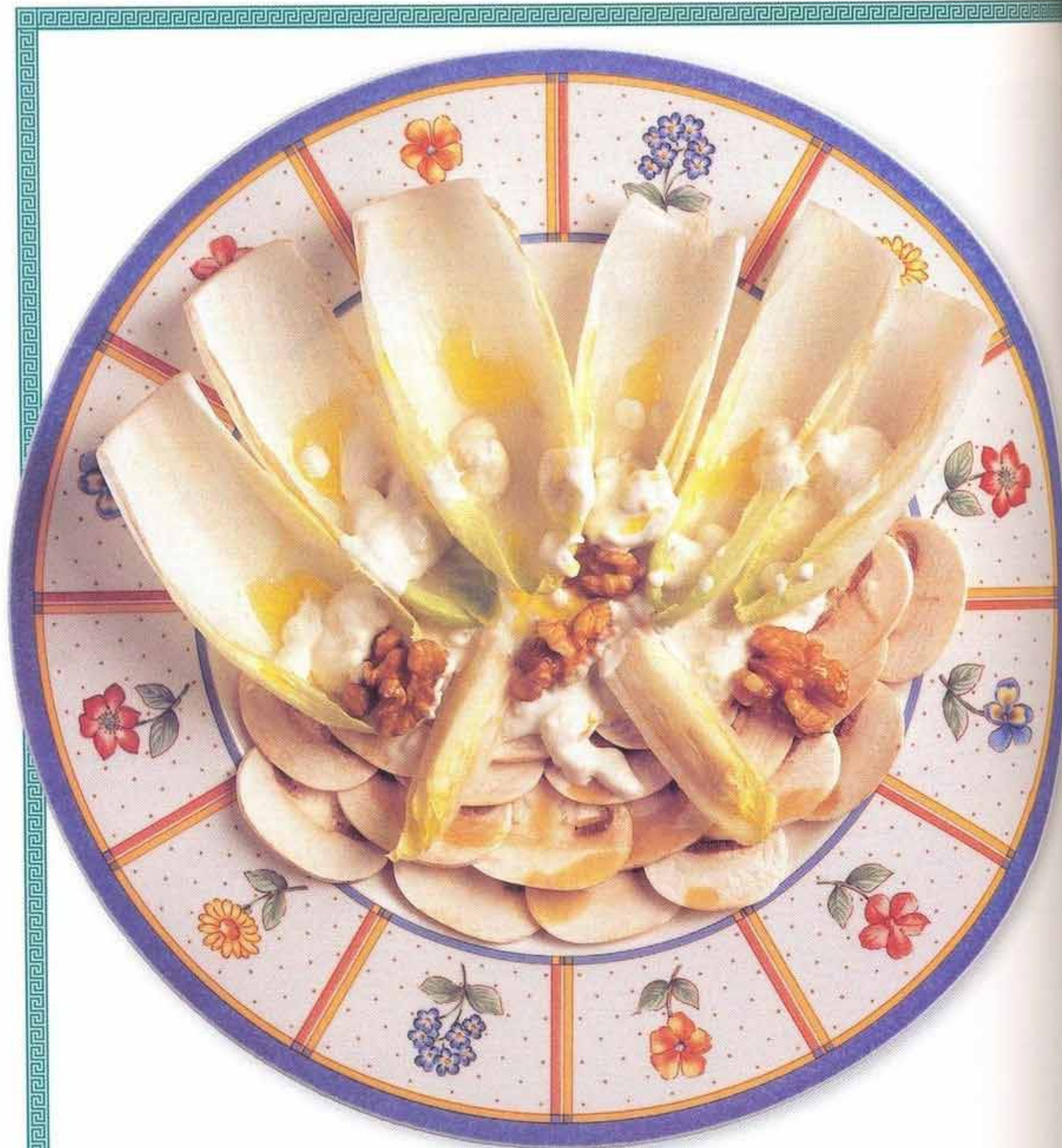
8 Poner en una salsera.

NOTA: Servir caliente sobre verduras.

También puede acompañar platos de pollo y pescado.







## SALSA DE NUECES ITALIANA

*Otra vez hallamos el yoghourt en un plato de salsa. Y esta vez se trata de un estilo italiano, lo cual demuestra lo que hemos asegurado en una receta anterior.*

*La integración del yoghourt en el mundo de las salsas es ya un hecho irreversible y que, no lo dudamos, va a tener una gran importancia en el futuro. Las nueces le dan una textura excelente a este aliño, muy apropiado en diversos platos.*



## INGREDIENTES

### para 2 personas

1 dl. de yoghourt natural  
2 cucharadas de nueces picadas  
2 cucharadas de aceite de oliva  
1 cucharada de zumo de limón  
sal y pimienta

## PREPARACIÓN

- 1 Escurrir el yoghourt en un filtro de papel para café. Así tendrá mejor consistencia.
- 2 Mezclar el yoghourt con el zumo de limón y añadir el aceite gota a gota.
- 3 Salpimentar y añadir las nueces picadas.

NOTA: Servir con endibias y champiñones frescos.



## SALSA DE ROQUEFORT

El queso azul más conocido y apreciado del mundo mantiene desde hace mucho tiempo una excelente relación con diversos tipos de ensaladas, sobre todo las endibias. Incluso lo hemos visto en platos de verdura caliente. Lo cierto es que el ligero tono áspero del queso es el mejor contrapunto para la verdura, que suele ser sosa y que, de este modo, ve enaltecidas sus cualidades sin perder un ápice de su valor.



### INGREDIENTES

para 4 personas

1 cucharada de vinagre de vino blanco

4 cucharadas de aceite de oliva  
4 cucharadas de queso roquefort  
4 cucharadas de crema de leche

### PREPARACIÓN

1 Mezclar el vinagre con el aceite y añadir el queso desmenuzado.



2 Añadir la crema de leche y mezclar a fondo todos los ingredientes.

NOTA: Servir con ensaladas verdes.





## SALSA RUSA

*Es curioso el nombre de algunas salsas, que se identifican con determinados países, aunque al final acaben llegando a todas las cocinas. En este caso, la salsa rusa, bien conocida en el recetario español, donde incluso podemos hallar diversas acepciones y empleos, aunque casi siempre relacionado con verduras y ensaladas. Esta que presentamos es una de las más tradicionales, aunque en el recetario también hallamos otra muy interesante, llamada "salsa rusa de crema agria", entre cuyos ingredientes figuran una escalonia, mantequilla, vino blanco seco, harina, crema agria, zumo de limón, sal y pimienta. Evidentemente, la presencia de esa crema agria en lugar del yoghurt (que es algo más suave al paladar) le da unas características especiales y un ácido sabor que resulta perfecto para acompañar distintos platos de hortalizas, sobre todo las que tienen un sabor pronunciado, como pueden ser las remolachas.*

*La salsa rusa que presentamos pierde esa acidez y gana en consistencia, debido a que no se termina de triturar y hallaremos algunos tropezones en el plato de verduras o ensaladas que nos hallamos preparado.*

### INGREDIENTES

#### para una taza

1 remolacha grande cocida

6 cebollitas en vinagreta

1 vaso de kéfir (puede sustituirse por yoghurt, sólo o con unas gotas de limón)

1 cucharada sopera de alcaparras  
pimienta, sal

### PREPARACIÓN

1 Triturar el kéfir y la remolacha, hasta que quede suave.

2 Añadir las cebollitas y las alcaparras, y triturar todo un poco.

3 Dejar la salsa algo vasta, como con tropezones.

NOTA: Para acompañar platos de verdura y ensaladas.

Alcaparras



Yoghourt



Cebollitas en vinagreta



Remolacha



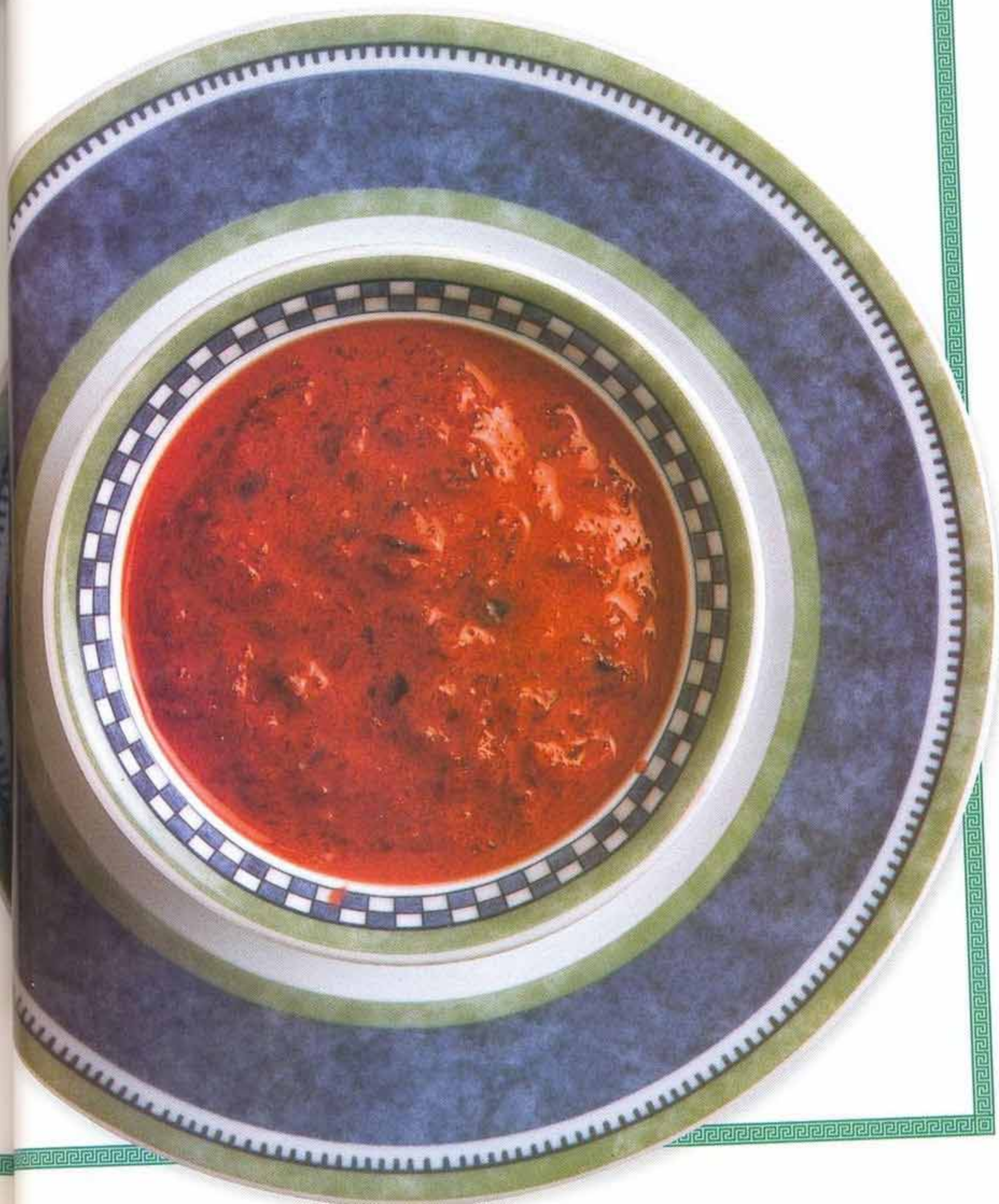




*Pimienta*



*Sal*





## SALSA DE YOGHOURT

*Hemos llegado a la conclusión de lo que hemos estado explicando en recetas anteriores, cuando hemos encontrado al yoghourt como uno de los ingredientes importantes. En este caso, tiene todo el protagonismo de la salsa, aunque tengamos que convenir en que la presencia de la mostaza pone un contrapunto perfecto para un salsa sorprendente. Estamos hablando de unos sabores distintos por completo: lácteo y suave el yoghourt, fuerte y picante en la mostaza; ácido el zumo de limón. El resultado no se lo deben perder. Es exquisito.*

### INGREDIENTES

**para 2 personas**

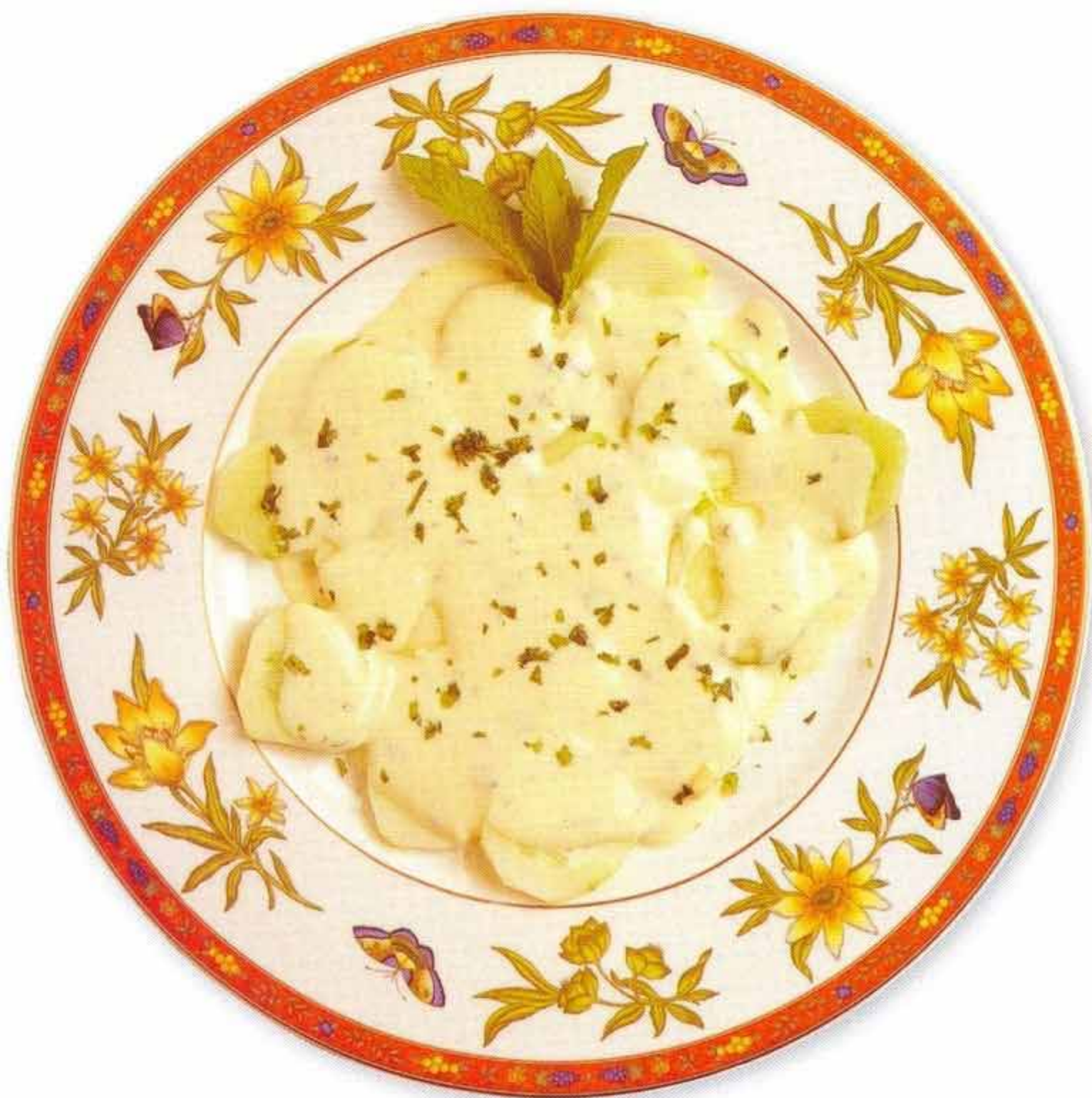
1 yoghourt natural  
1/2 cucharada de mostaza  
1 cucharada de zumo de limón  
1 cucharada de perejil



### PREPARACIÓN

- 1 Colocar todos los ingredientes en un recipiente apto para el microondas, mezclando muy bien.
- 2 Introducir en el microondas, a baja potencia, dos o tres minutos.
- 3 Poner la salsa en una salsera.

NOTA: Servir para acompañar verduras o puddings de verduras.







## SALSA BLANCA

La hemos visto antes en este libro, como ingrediente de otras salsas. Esa es una de sus grandes utilidades. La presencia de los productos lácteos le da unas características muy especiales para ciertos platos de verdura y, al tiempo, combina perfectamente con otros ingredientes para ofrecer sabores de todo tipo, siempre interesantes.

### INGREDIENTES

para 2 tazas

2 tazas de leche  
60 gramos de mantequilla  
60 gramos de harina  
pimienta blanca  
sal

### PREPARACIÓN

- 1 Calentar la leche a fuego lento.
- 2 Aparte, fundir la mantequilla en un cazo.
- 3 Añadir la harina de golpe y cocer unos 3 minutos, sin dejar que se oscurezca.
- 4 Remover de forma constante y, al tiempo, añadir la leche de forma gradual.
- 5 Remover hasta que la salsa espese.
- 6 Cocer unos 3 minutos, a fuego lento, removiendo de vez en cuando, hasta que obtenga una consistencia cremosa.
- 7 Condimentar.

NOTA: Servir caliente con verduras o como base para otras salsas.



## VINAGRETA

Es el aliño más popular para la ensalada y que también ofrece múltiples posibilidades. El que aquí ofrecemos tiene en la mostaza (de Dijon, por supuesto) y la pimienta molida sus puntos de apoyo para darle fortaleza. Pero hay vinagretas en las que sólo interviene el vinagre, el aceite y la sal, que es el aliño más sencillo y extendido a la hora de acompañar una ensalada verde. La vinagreta da sabor al plato sin que éste pierda su originalidad.

### INGREDIENTES

para una taza

60 ml. de vinagre de vino  
1/4 cucharadita de pimienta molida  
1/4 cucharadita de mostaza de Dijon  
125 ml. de aceite de oliva

### PREPARACIÓN

- 1 Usar un batidor para mezclar todos los ingredientes en un bol, excepto el aceite.
- 2 Añadir el aceite, poco a poco, removiendo constantemente.
- 3 Cuando se haya absorbido del todo, probar la salsa.
- 4 Si es preciso, rectificar con más vinagre, sal o pimienta, al gusto.

NOTA: Servir con ensaladas y crudités.







# SALSAS PARA POSTRES

*El postre tiene más importancia de la que se le da. Es el detalle final de una excelente comida y por ello, si elegimos acompañarlo con una salsa, hemos de elegir bien. Es importante que la salsa complemente el sabor del plato y que combine perfectamente los detalles dulces y ácidos para completar una experiencia interesante.*



## SALSA DE ALMENDRAS

*La presencia de los frutos secos en los postres es algo habitual. Y la almendra tostada es uno de los frutos más sabrosos que podemos hallar. Por ello, esta salsa es exquisita para echar, bien caliente, encima de un helado.*

*El contraste es grande y los sabores que hallaremos merecen la pena ser descubiertos.*



### INGREDIENTES

para 2 tazas

375 gramos de azúcar moreno

125 ml. de nata

125 gramos de mantequilla  
2 cucharaditas de almendras tostadas, peladas y picadas  
2 cucharaditas de zumo de limón



### PREPARACIÓN

- 1 Fundir la mantequilla en la parte superior de una olla doble, con agua hirviendo debajo, a fuego lento.
- 2 Añadir el azúcar y calentar, removiendo hasta que el azúcar haya absorbido la mantequilla.
- 3 Agregar con cuidado la nata y el zumo de limón.
- 4 Cocer a fuego lento sobre agua hirviendo, unos 40 minutos, removiendo a menudo.
- 5 Añadir las almendras troceadas.

NOTA: Servir caliente con helados.







## SALSA AL CARAMELO

En la receta que presentamos puede sustituirse la corteza de limón por una de naranja. También, para darle un sabor aún más atractivo, se le puede añadir un poco de brandy o cognac, aunque también acepta de buen gusto el vino de Madeira.

Y existe un tipo de vino muy extraño, el de jengibre, que termina por rematar una salsa excepcional que debe servirse bien fría.

### INGREDIENTES

para una taza

125 ml. de agua

250 ml. de azúcar

1 tira de corteza de limón

### PREPARACIÓN

- 1 Cocer el azúcar y el agua en un cazo hasta que el azúcar se disuelva, sin remover.
- 2 Añadir la corteza de limón.
- 3 Calentar cinco minutos más o hasta que empiece a hacerse caramelo y la salsa adquiera un intenso color dorado.
- 4 Preparar un cazo con agua helada y poner el cazo del caramelo dentro para que se enfríe con rapidez. Es un paso importante; de no hacerse así, el caramelo seguiría cociéndose y tendría sabor a quemado.
- 5 Remover con una cuchara de madera hasta que se enfríe.
- 6 Retirar la corteza de limón y servir.

NOTA: Servir con flanes, crema catalana o helados.



## SALSA DE CEREZAS

La cereza, puesta al fuego con los zumos de naranja y de limón, nos ofrece esta extraordinaria salsa, apta para preparar muchos y muy variados platos de postre. Ese juego de sabores que dan los tres frutos, nos va a permitir combinar la salsa con recetas bien distintas, ganando todas ellas en intensidad y valor gracias a la presencia de la humilde pero exquisita cereza.

### INGREDIENTES

para una taza

250 gramos de cerezas

60 ml. de agua o del jugo de las cerezas

3 cucharadas de zumo de naranja

1 cucharada de zumo de limón

2 cucharadas de azúcar

### PREPARACIÓN

- 1 Cubrir las cerezas con agua y cocer a fuego medio hasta que puedan separarse los huesos.
- 2 A continuación, colarlas.
- 3 Poner las cerezas en un cazo pequeño, con el agua (o su zumo) y añadir los zumos de naranja y limón.
- 4 Calentar hasta que estén tibias.
- 5 Pasarlas por un colador fino, en un bol.
- 6 Añadir el azúcar cuando aún estén calientes y remover hasta que se disuelva.
- 7 Cuando la salsa esté lista para servir, calentar a fuego lento.

NOTA: Servir con crêpes, soufflés, helados o sorbetes.







## SALSA DE CHOCOLATE

*Una receta para golosos y que hallamos en nuestro recetario con asiduidad.*

*Por ejemplo, con los profiteroles; incluso sobre un helado de barra es exquisito.*

*El sabor del chocolate llena el paladar y hace de cada plato, por sencillo que éste sea, un verdadero festín.*

### INGREDIENTES

#### para dos tazas

125 ml. de chocolate de barra  
315 ml. de leche  
esencia de vainilla, al gusto  
1 cucharadita de azúcar  
4 yemas de huevo batidas

### PREPARACIÓN

- 1 Cortar la barra de chocolate a trozos finos.
- 2 Calentar, en un cazo, a fuego lento, la leche, el chocolate, la esencia de vainilla y el azúcar.
- 3 Remover constantemente hasta que el chocolate se funda.
- 4 Retirar el cazo del fuego cuando aparezcan las primeras burbujas.
- 5 Con una cuchara, poner una cantidad pequeña del líquido caliente en las yemas de los huevos.
- 6 Añadir las yemas a la mezcla de chocolate.
- 7 Poner de nuevo el cazo al fuego y remover tres minutos, sin dejar que hierva, hasta que espese.

NOTA: Servir caliente con fruta al horno, helados, flanes o soufflés.



## SALSA DE GROSELLAS

*Otro ejemplo de lo que se puede hacer con los frutos más diversos. El recetario se ha dado cuenta de la importancia que tienen los sencillos pero exquisitos frutos del bosque y nos ofrece, una detrás de otra, cientos de posibilidades para endulzar nuestro paladar. El caso de las grosellas es realmente curioso: tanto sirve para acompañar postres como para platos de caza, como pueden ver en el apartado de carnes.*

### INGREDIENTES

#### para una taza

250 gramos de jalea de grosellas  
75 ml. de zumo de naranja  
1 ramillete pequeño de hojas de menta fresca picada  
tiras de piel de naranja, para decorar

### PREPARACIÓN

- 1 Disolver la jalea en un cazo a fuego lento.
- 2 Retirar del fuego y añadir el zumo de naranja y la menta.
- 3 decorar con las tiras de piel de naranja

NOTA: Servir con postres como flan de vainilla y helados.





## SALSA DE LIMÓN

*El zumo de limón es uno de los ingredientes básicos en multitud de salsas.*

*Pone muchas veces el contrapunto ácido a una receta demasiado suave. aquí estamos en el caso extremo, el limón se ha convertido en estrella y ofrece lo mejor de sí mismo en esta salsa, que es mucho mejor cuando está caliente.*

### INGREDIENTES

**para una taza**

60 gramos de azúcar

180 ml. de agua fría

1 cucharada de maizena

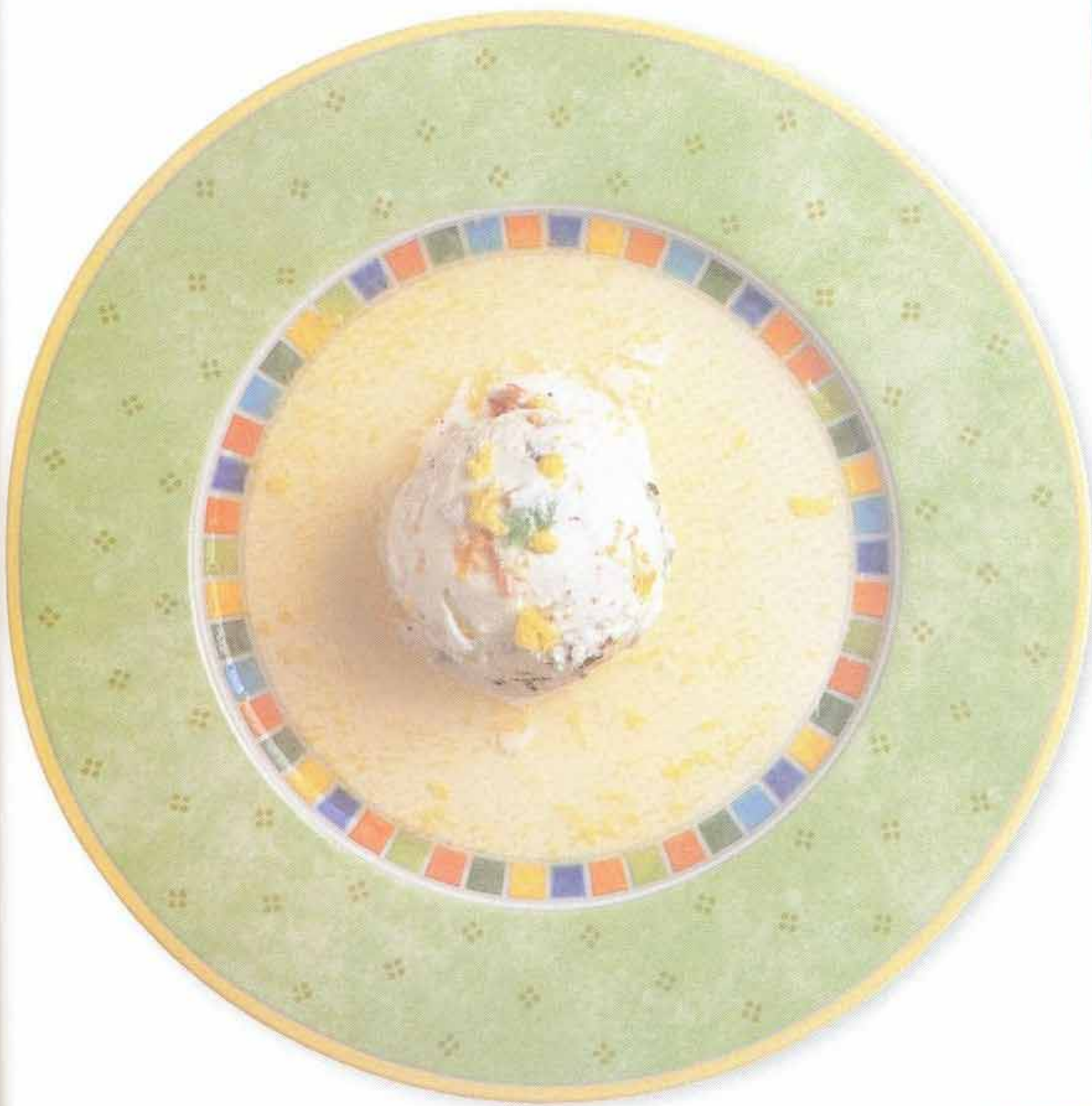
6 cucharadas de zumo de limón, recién exprimido

1 limón

### PREPARACIÓN

- 1 Poner la maizena en un bol pequeño.
- 2 Mezclar un poco de zumo de limón con un poco de agua y añadir a la maizena.
- 3 Batir para formar una pasta sin grumos.
- 4 En un cazo caliente, poner el resto del zumo y el agua.
- 5 Añadir el azúcar, removiendo constantemente hasta que se disuelva.
- 6 Verter este líquido en la pasta de maizena.
- 7 Batir bien para eliminar los grumos.
- 8 Volver el cazo al fuego lento y remover constantemente hasta que la salsa espese y quede sin grumos.
- 9 Añadir la corteza de limón bien rallada.

NOTA: Servir caliente con tarta, o pastel de fruta o con helado.





# EL ACEITE DE OLIVA

**E**l aceite de oliva es alabado por libros sagrados de distintas religiones; ha sido elogiado por filósofos y considerado indispensable para gozar de buena salud. Aparece ya en el más antiguo libro de cocina que se conserva, perteneciente al siglo I d. C.

En el Olimpo surgió una disputa entre el dios Neptuno y la diosa Minerva, a propósito del señorío de Ática. Júpiter, juez en la pugna, estableció que se lo daría a quien le presentara el don más útil para la Humanidad. Ganó la diosa Minerva al presentar una ramita de olivo afirmando que se convertiría en fuerte árbol, capaz de vivir por los

siglos de los siglos, sus frutos serían

buenos para comer y, además, se

obtendría de ellos un líquido extraordinario que serviría para aderezar el alimento de los hombres, aliviar sus heridas, dar fuerza a su organismo y luz a su noche.

El olivo ha sido sagrado para unas civilizaciones y venerado por otras. Símbolo de paz, cultura y progreso, ramas de olivo se encontraron en las tumbas de los faraones del antiguo Egipto;

una rama de olivo fue el símbolo de la Hispania Romana, y

Andalucía una de las mejores tierras del mundo para su cultivo. Hoy, dos mil años después, Andalucía (y otras tierras españolas) siguen cultivando y obteniendo los frutos del olivo como se hacía en la antigüedad.



## QUÉ ES EL ACEITE DE OLIVA

*Aceite de oliva es, según la regulación de la Comunidad Europea, el "obtenido únicamente del fruto del olivo". Quedan excluidos, pues, los obtenidos mediante disolventes o procesos de reesterificación, así como las mezclas con aceites de otras clases. El precio del aceite de oliva es superior al de otros aceites vegetales comestibles. Las razones son varias: la naturaleza del olivo (árbol que da sus primeros frutos al cabo de cinco años y que no alcanza su pleno desarrollo hasta los 20 años), los métodos laboriosos de cultivo, recolección y fabricación; y sus especialísimas cualidades gastronómicas y bioquímicas, que lo diferencian claramente de las oleaginosas.*





## CLASES DE ACEITE DE OLIVA

*Aceites de oliva vírgenes.*

Son los extraídos a partir de la oliva únicamente por procedimientos mecánicos u otros procedimientos físicos, en condiciones, sobre todo térmicas, que no ocasionen la alteración o deterioro del aceite. Los aceites de oliva vírgenes no reciben más tratamiento que los de lavado, decantación, centrifugado y filtración.

Estos aceites son objeto, obligatoriamente, de las clasificaciones y denominaciones que se explican seguidamente: **Extra:** Aceite de oliva virgen, de gusto absolutamente irreprochable, con una puntuación organoléptica igual o superior a 6,5 y con una acidez libre, expresada en ácido oleico, como máximo de 1 gramo por 100 gramos.

**Virgen:** Aceite de oliva virgen, con una puntuación organoléptica igual o superior a 5,5 y cuya acidez libre en ácido oleico no podrá superar los 2 gramos por 100 gramos.

**Corriente o semifino y lampante:** Tienen una acidez superior a 1,5. Ninguno de los dos son aptos para el consumo en España y deben ser refinados antes de su consumo y comercialización.

### Aceite de oliva

Es el constituido por una mezcla de aceite de oliva refinado y de aceites de oliva vírgenes distintos del lampante, cuya acidez libre no puede ser superior a 1,5 gramos por 100 gramos.

### Aceite de oliva refinado

Es el obtenido de aceites de oliva vírgenes, generalmente del conocido como lampante, a través de técnicas de refinación que no alteran la estructura inicial de triglicéridos y cuya acidez no puede ser superior a 0,5 gramos por 100 gramos.

### Aceite de orujo de oliva

Está constituido por una mezcla de aceite de orujo de oliva refinado y de aceites de oliva vírgenes distintos del lampante, cuya acidez libre no puede ser superior a 1,5 gramos por 100 gramos.

### Aceite de orujo de oliva refinado

Es el obtenido por refinación de aceite de orujo de oliva crudo, por medio de procesos que no alteran la estructura de triglicéridos inicial. Es apto para el consumo; a menudo es mezclado con aceite de oliva virgen. Su acidez no puede ser superior a 0,5 gramos por 100 gramos.

### Aceite de orujo de oliva crudo

Es el obtenido mediante tratamiento por disolvente de orujo de oliva, con exclusión de los obtenidos por procedimientos de reesterificación y de cualquier mezcla con aceites de otra naturaleza. No es comerciable.







## ZONAS DE PRODUCCIÓN EN ESPAÑA

*Andalucía: DO Baena, DO Priego de Córdoba, Estepa, Puente Genil, Granada, Antequera, Osuna, Sevilla y Jaén.*

*Cataluña: DO Les Garrigues, en la provincia de Lleida, y DO Siurana, en la provincia de Tarragona).*

*Aragón: Teruel.*

*Como sucede con todos los productos específicos de calidad, los aceites cambian de sabor según la zona donde estén elaborados. Las distintas variedades de oliva empleadas (la empeltre, en Teruel; la arbequina, en tierras catalanas; las picual, hojiblanca y picuda, en Andalucía) tienen una influencia decisiva en el aroma y sabor de cada aceite. La selección del fruto y el cuidado proceso de extracción del aceite (en muchos lugares se mantienen en servicio antiquísimas*

*almazaras –molinos de aceite–, como la que Núñez de Prado tiene en Baena) hace de cada aceite una pequeña obra de arte que, en España, tenemos la fortuna de tener muy a mano.*



## LOS ACEITES CONDIMENTADOS

*Hierbas, especias y frutas se pueden añadir al aceite para conseguir el aliño que es, en la cocina, el complemento ideal de un plato, un toque sutil que nos permitirá hacer una receta distinta cada vez. Las combinaciones son infinitas y quedan al gusto de cada cual. Aquí les proponemos algunas francamente interesantes.*

*Así, por ejemplo, un aceite de oliva con pequeños trozos de fruta es perfecto para pastas, risotto y ensaladas. Para las*

*fondues es conveniente utilizar un aceite con laurel, tomillo y especias, que también puede utilizarse para conservar quesos de cabra. Un aceite con guindilla es extraordinario para tomar con pan; esa sensación picante le da un sabor increíble. Lo mismo sucede con el aceite al ajo. Añadiéndole curry, el aceite hace una combinación especiada perfecta para darle un sabor distinto a la pasta y a las verduras. Y para tomar platos de verano con calabacines, berenjenas, tomates y pizzas, el aceite de oliva condimentado con cebollinos, mejorana, tomillo y estragón les da un frescor especial.*





# LOS INGREDIENTES

**P**ara preparar una salsa son necesarios varios elementos o ingredientes. En tema aparte, hemos hablado de los **aceites** y **vinagres**, dos ingredientes que intervienen decisiva y sabrosamente en multitud de salsas, sobre todo en lo que se refiere a cocina española y mediterránea. Pero existen otros elementos básicos, que son los que analizamos a continuación.



**El caldo:** Se obtiene al cocer hortalizas, hierbas y condimentos con agua y, por ejemplo, huesos de carne, carcasas de aves o trozos de pescado. Las hortalizas más utilizadas son las cebollas, las zanahorias y los ajos. Los condimentos son, habitualmente, ramilletes de hierbas aromáticas, entre las que destacan el perejil, tomillo, puerro y hojas de laurel. Los ajos y el tomate también intervienen en numerosos caldos. El caldo da a las salsas en que interviene un sabor amplio y delicioso.



Cebollas



Zanahorias



Ajos



Puerros



Hierbas aromáticas

**Productos lácteos:** Son excelentes para realzar los sabores. Estos son los más utilizados:

**Leche:** Da un sabor excelente sin ser demasiado grasa.

**Mantequilla:** Realza el sabor y aroma del resto de ingredientes. Utilice mejor la no salada; de este modo usted decide como quiere la salsa, con más o menos sal.

**Crema de leche:** Aporta sabor. La espesa tiene un mayor nivel graso y soporta más tiempo de cocción; la ligera tiene menos grasa y se usa en salsa con poco tiempo de cocción.

**Yoghourt:** Siempre natural. Da un sabor ligeramente ácido y fresco a las salsas picantes y es poco graso. Debe batirse a mano cuando se mezcla con otros ingredientes.



Leche



Mantequilla



Crema de leche



Yoghourt



**Salsa del fondo de cocción:** Obtenidas a partir de los jugos que quedan en el fondo del recipiente en que se ha horneado el plato, son excelentes para acompañar carnes y caza asadas. No deben aparecer residuos quemados, ha de colarse varias veces y se debe retirar cualquier partícula o resto de grasa.

**Espesantes:** El más importante es la harina. Puede utilizarse sola, mezclada con agua o mantequilla, dependiendo del tipo de salsa que estemos trabajando.

**Salsa de soja:** Proporciona sabor y color a las salsas. La salsa de soja china es salada y se debe usar con moderación. La japonesa es más suave.



Harina

**Picantes:** Son ingredientes clásicos para elaborar salsas. Estos son algunos de los más importantes.

- La **guindilla** da un sabor muy picante; debe lavarse las manos después de manipularla.



- La **pimienta de Cayena** es de la familia de los chiles y se utiliza seca y molida, siempre en muy poca cantidad.



- Los chiles enteros y encurtidos en vinagre se llaman **piri piri** y son muy picantes, por lo que unas gotas son suficientes.
- El **tabasco** es una salsa líquida, preparada con chiles y vinagre. Es muy picante; sólo debe usarse unas gotas.
- Los **pimientos** pueden conservarse en vinagre para que aporten color y sabor.



Pimiento piquillo



Pimiento verde



Pimiento rojo

- La **páprika** en polvo y el **pimentón molido** son variedades europeas de sabor suave.





## LOS INGREDIENTES

**Mostaza:** La más famosa es la francesa, preferentemente de Dijon. Generalmente contiene vino, por lo que su sabor es ácido y picante. La mostaza inglesa también es fuerte y picante. Sin embargo, las mostazas escandinavas y alemanas son dulces.



**Hierbas:** Las salsas preparadas a base de hierbas frescas (albahaca, tomillo o romero, por ejemplo) tiene un aroma delicioso. Sus hojas también se utilizan como guarnición. Las hierbas secas tienen un sabor más fuerte, por lo que se deben utilizar en menor cantidad.



**Frutos secos:** Las **avellanas picadas** son suaves de sabor y "casan" perfectamente en salsas en las que la mantequilla tenga un papel predominante. Las **nueces** son más fuertes y son perfectas para poner en salsas de ensalada con sabores fuertes. Los **piñones** son básicos en salsas mediterráneas, mientras que los pistachos, siempre pelados, están especialmente indicados para los postres.



**Lima y limón:** El gusto del zumo de limón depende del grado de madurez del fruto. Para un sabor más neutro, utilice zumo de limón embotellado. La lima, de la misma familia que el limón, tiene un color verde cuando está madura.



Lima



Limón



# EL VINAGRE



**A**lgunos expertos dicen, y con razón, que gracias a la nueva cocina, el antiguo y tosco vinagre (poco refinado y monocorde en sabor, utilizado casi exclusivamente en las preparaciones de ensaladas) ha mejorado extraordinariamente.

Pero hemos de añadir, sin quitar la razón a quienes así piensan, que el vinagre ha tenido siempre una gran importancia en la cocina y ya nuestros antiguos le dieron la preponderancia que merecía. Así, la histórica y aún existente firma francesa Maille, conocida en todo el mundo como productora de mostazas y vinagres de calidad, tenía en su prospecto de 1780 –hace más de 200 años– nada menos que 65 clases de vinagres diferentes.

Entre ellos, uno que ha sido abanderado de la famosa “nouvelle cuisine” francesa, el vinagre de frambuesa.

Ese dato lo conocemos gracias a la obra del erudito y sacerdote jesuita francés Pierre Jean Baptiste Legrand d'Aussy, *Histoire de la vie privée des français*,

publicada en tres volúmenes el año 1782 y en la que existe un importante apartado de cocina, donde hallamos lo que hemos referido del vinagre. Gracias a él, sabemos también que, en aquella época, los vinagres más vendidos en París eran los de estragón, trufas, finas hierbas, flor de saúco y mil flores. La firma Maille tenía tienda propia en la capital francesa ya en 1752 y era proveedora oficial de la marquesa de Pompadour. Como podemos apreciar, no existen invenciones modernas en torno al vinagre, aunque la técnica actual permite nuevos y exóticos gustos.







### DEL ANTIGUO VINO AGRIO...

*Etimológicamente, vinagre es la unión de dos palabras "vino agrio", aunque esa definición queda corta ahora por la variedad de vinagres que se obtienen a partir de sidra, malta, arroz, maíz, miel, etc. Conviene destacar la importancia que el vinagre de sidra tiene en el País Vasco y Asturias (zonas productoras de sidra natural) y Francia, donde también se hace mezclándolo con miel.*



*Además, como hemos visto al principio, hace ya mucho tiempo que el vinagre de vino se aromatiza de muchas y variadas formas: al ajo, al limón, a la frambuesa, con raíz de jengibre, con cilantro, con cerezas y canela, etc... Combinaciones que permiten aliñar los platos dándoles un punto de sabor completamente novedoso. Para conseguir esos vinagres, no hay más que poner los ingredientes que deseemos marinando durante tres o cuatro semanas; posteriormente los filtraremos y, a continuación, se deben embotellar y guardar en lugar oscuro. También se puede hacer poniendo directamente los ingredientes dentro de la botella llena de vinagre, dejándolo reposar antes de pasarlo de nuevo por un filtro.*



Ajo



Limón



Frambuesa



Canela



Cerezas



**...AL VINAGRE DE JEREZ**

La calidad del vinagre depende tanto del producto utilizado (el vino, como caso más habitual) como de la bondad de la madera del tonel que lo ha contenido. En España hay que destacar el vinagre de vino de Jerez (que goza de unas normas reguladas de elaboración y producción), aunque también hallamos excelentes vinagres elaborados a partir de vinos de Rioja (blancos y tintos) y con el vino procedente del descorche del cava. En Portugal, los vinagres de vino de Oporto son de excelente calidad y en Italia tiene fama mundial el "aceto balsámico" elaborado en Módena.

Como conservante natural que es, el vinagre puede durar largo tiempo en nuestra despensa, si tenemos las mínimas medidas de seguridad precisas. Las botellas (mejor opacas) deben estar resguardadas de la luz y los tapones han de ser de corcho.

**EL VINAGRE DE FLORES Y DE FRUTAS**

El vinagre admite también la compañía de flores y frutas. En estos casos, es mejor el vinagre de vino blanco, que tomará el color de la flor o fruta que hayamos colocado en el interior. Para obtener un excelente resultado, el "paso a paso" ideal es el siguiente:

- 1.- Macerar las flores o las frutas en vinagre durante varios días en un ambiente cálido.
- 2.- Filtrar el vinagre.
- 3.- Verter sobre un recipiente y exprimir los frutos encima para obtener el máximo de pulpa.
- 4.- Añadir una cucharadita de azúcar y hervir 10 minutos.

5.- Dejar enfriar y embotellar a continuación.

Es aconsejable prepararlo en pequeñas cantidades y no guardar durante mucho tiempo una botella empezada.

